



Verschenken Sie Gutscheine für Ihre Liebsten!



Volkshochschule
Sulz e.V.

Gutschein

für eine Veranstaltung aus dem VHS-Programm

Erhältlich in unserer Geschäftsstelle

Volkshochschule Sulz e.V.
Neckarstraße 6, 72172 Sulz a.N.

Telefon	07454/40295
Fax	07454/40286
E- Mail	info@vhs-sulz.de
Internet	www.vhs-sulz.de

Öffnungszeiten	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 11:00 Uhr Montag: 15:00 – 18:00 Uhr
----------------	--

Willkommen bei der VHS Sulz

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

ich heiße Sie herzlich willkommen zum Herbstsemester 2018, dass unter dem Motto „Lebendige Quartiere – Wohnen – Bauen – Leben“ steht. Mit einer Reihe von Vorträgen, Workshops und Seminaren wollen wir intensiv auf dieses Thema eingehen.

Was sind Quartiere? In unserem Nachbarland Schweiz bedeutet Quartiere „Nachbarschaft“. Nachbarschaft kann etwas Tolles, etwas Positives, etwas Hilfreiches, aber auch etwas Konfliktreiches sein.

Wir wollen mit unserem Thema nicht nur die Nachbarschaft in den Mittelpunkt rücken, sondern den Begriff Quartiere erweitern mit den Themen Wohnen, Bauen und Leben. Erst dann werden Quartiere im praktischen Sinne Realität.

Wir wollen Ihnen mit unserem Kursprogramm die Möglichkeit geben, Ihr Quartier zu gestalten, sich mit anderen Kursteilnehmern zu vernetzen, Ihren Wohnraum nach neuesten Erkenntnissen der Technik zu modernisieren und sie dabei unterstützen, sich körperlich und geistig mobil zu halten, sodass Sie ihr Quartier noch lange pflegen können.

Ebenso gehört zu unseren Quartieren die Inklusion benachteiligter Menschen. Auch diese wollen wir mit einem speziellen Angebot, bei dem Bürgerinnen und Bürger mit und ohne Benachteiligung gemeinsam einen Kurs gestalten.

Insgesamt erwarten Sie in diesem Semester wieder über 180 Kurse, Seminare und Vorträge aus den verschiedensten Bereichen. Hier ist bestimmt auch für Sie das passende dabei. Nun lassen Sie sich von unserem neuen Programmheft mit den Kursen bis Februar 2019 begeistern.



In diesem Sinne - Pflegen Sie Ihr Quartier.

Ihr Sven Grabowski
Leiter der VHS

Ansprechpartner

Die Mitarbeiter der VHS Sulz
kümmern sich gerne um Ihr Anliegen



Sven Grabowski

Leiter der VHS

Tel: 0 74 54 / 40 295

Fax: 0 74 54 / 40 286

E-Mail: sven.grabowski@vhs-sulz.de



Simone Steidinger

Geschäftsstelle

Tel: 0 74 54 / 40 295

Fax: 0 74 54 / 40 286

E-Mail: simone.steidinger@vhs-sulz.de



Doris Jerger

Geschäftsstelle

Tel: 0 74 54 / 40 295

Fax: 0 74 54 / 40 286

E-Mail: doris.jerger@vhs-sulz.de

Der Verein

Die VHS Sulz e.V. besteht seit 1971

Der aktuelle Vereinsvorstand besteht aus:

1. Vorsitzender	Sven Grabowski
2. Vorsitzender	Frank Ruthardt
3. Vorsitzende	Simone Plocher
Schriftführerin	Simone Plocher

Organisatorische Hinweise

Anmeldung

Anmeldungen sind verbindlich. Folgendermaßen können Sie sich anmelden:

Telefon	07454/40295
Fax	07454/40286
E- Mail	info@vhs-sulz.de
Internet	www.vhs-sulz.de
Persönlich	in unserer Geschäftsstelle Volkshochschule Sulz e.V. Neckarstraße 6, 72172 Sulz a.N.
Öffnungszeiten	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 11:00 Uhr Montag: 15:00 – 18:00 Uhr

Stammkundenanmeldung

In einigen Bereichen ist bereits vor Semesterende eine Anmeldung für die weiterführenden Kurse möglich. Wir bitten um Verständnis, wenn deshalb einige wenige Kurse schon vor Anmeldebeginn belegt sind. Wir beraten Sie jedoch gerne über Alternativkurse.

Rechtzeitige Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich.

Da die Teilnehmerzahl in den meisten Kursen begrenzt ist, empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung. Anmeldungen werden ab Erscheinen des Programmheftes angenommen.

Die VHS versendet keine Anmeldebestätigungen. Bei Kursausfall oder Änderungen werden sie rechtzeitig benachrichtigt.

Kursgebühr/ Abbuchung

Bei Kursen erfolgt die Abbuchung in der Regel zu Beginn des Kurses.

Kann die Kursgebühr aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat, nicht abgebucht werden, wird eine Bearbeitungsgebühr von bis zu 10 Euro erhoben.

Abmeldung und Rücktritt

Abmeldungen und Rücktritte sind schriftlich bei der VHS- Geschäftsstelle einzureichen. Abmeldungen beim Kursleiter sind nicht gültig. Ein Rücktritt von der Kursanmeldung ist **bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich.**

Teilnahmebescheinigung

Auf Anfrage stellt die VHS eine Bescheinigung über die Kursteilnahme aus, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden.

Bekanntmachung

Programmänderungen und zusätzliche Veranstaltungen entnehmen Sie der lokalen Presse.

Barrierefreier Zugang

Wir bedauern, dass viele unserer Unterrichtsräume noch keinen barrierefreien Zugang haben. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Besuch eines Kurses befürchten oder haben, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Bankverbindung

Volkshochschule Sulz e.V.

IBAN: DE71 6425 0040 0000 4023 30 | BIC: SOLA DES 1 RWL | Kreissparkasse Rottweil

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	
Organisatorische Hinweise	5

Vorträge

Vokabeln lernen wie im Schlaf	8
Konzentration oder Konzentrationsschwäche - „Konzentrationstechniken“	8
„Erster Eindruck“ - ist da was dran?	8
Kinder brauchen Märchen?!	9
Muss es immer gleich eine Brille sein?	9
Lesung: „Am Fluss bei den gelben Lilien“ von Elfriede Eckle	9
Kindertänze für Kinder ab 7 Jahren	10
Tänze für Mütter mit und ohne Kind für Anfänger	10

Ehrenamtsakademie

Vereinsfunktionär und nun? - Hilfe ich bin Kassierer	11
Vereinsfunktionär und nun? - Wie verwalte ich meine Mitglieder	11
Vereinsfunktionär und nun? - Das Finanzamt und meine Tätigkeit	11
Vereinsfunktionär und nun? - Wir und „die Anderen“	11

Quartiere

Quartiersentwicklung mit Bürgerbeteiligung in 5 Ortsteilen	12
Qualifizierung zum Bürgermentor (m/w)	12
Qualifizierung zum Bürgermoderator (m/w)	12
Initiative: Freundeskreis Streuobst, Biotoppflege und gemeinschaftliches Gärtnern	12
Initiative: Bürgermentoren m/w und Bürgermoderatoren m/w	12
Heizungsanlagen optimieren/Schwachstellen an der Heizungsanlage erkennen	14
Beachtung bei Erneuerung der Heizungsanlage	14
Finanzspritzen für Wohngebäude bei Sanierungen und Neubauten	14
Möglichkeiten der ambulanten Versorgung & barrierefreien Wohnraumgestaltung	14
Brandschutz und Sicherheit im Haushalt	15

Workshops

Woman's Defence	16
Gut durch die Herbst- und Schnupfenzeit	16

Gesundheit aus dem wilden Bauerngarten	16
Ukulele-Workshop Aufbaukurs	16
Gesund ins Neue Jahr: Wellness- und Fitnessnachmittag	17
Die eigene Hochzeit steht an - Tipps und Tricks zur einfachen Hochzeitsplanung	17
Leichter Lernen	17
BRAINKINETIK - Freiheit beginnt im Kopf	17
Trendiger Modeschmuck und up-grade cyclod Schmuck aus Kaffeekapseln	18
Die Fotowerkstatt - eine Fotoexkursion	18
Oma lacht wieder	18
Erste Hilfe am Kind	19
Das Geheimnis eines erfolgreichen und erfüllten Lebens	19
Entspannte Schultern, gelöster Nacken, freier Kopf	19
Hüfte, Becken und Beine entspannen und kräftigen	20
Resilienz - seine eigene psychische Stärke erkennen	20
Gemischter Gold- & Silberschmiedekurs für Erwachsene	20
Textiles Gestalten für Fortgeschrittene	21

Kultur - Gestalten

Aquarell - Mischtechnik - Collage	22
Stimme und Atem	22
Orientalischer Tanz im ägyptischen Stil	22
Grundkurs Line Dance	22
Tanz in der Gemeinschaft - Tänze aus Süditalien	23
Fit durch Tanz	23

Junge VHS

Microsoft Excel für Einsteiger - Schülerkurs	24
Microsoft Word für Einsteiger - Schülerkurs	24
MS PowerPoint für Einsteiger - Schülerkurs	24
Anfänger - Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren	24
Wassergewöhnung für Kinder ab 4 Jahren	25
Zumba Kids	25
Clown Balduin und der Nikolaus	25
Ein Familiennachmittag auf dem Bauernhof	26
Schattentheater	26

Gesundheit

Entspannung in der Weihnachtszeit	27
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	27

Autogenes Training.....	27
Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene.....	27
Beckenbodengymnastik mit Vorkenntnissen	28
Training für die Faszien.....	28
Bodyforming	28
Ausbalancierte Wirbelsäule.....	28
Training für die Faszien für Einsteiger.....	29
Infoabend: Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept.....	29
Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept	29
Feldenkrais	29
Dance Fitness in Fischingen.....	30
Schulter- und Nackengymnastik	30
Fit und gelenkig bleiben - Gymnastik für Frauen	30
Bauch - Beine - Po - Gymnastik am Vormittag	30
Ausbalancierte Wirbelsäule für Männer	30
Step Aerobic in Kombination mit Bauch, Beine, Po am Vormittag	30
YoungGo Walking - Das kleinste Fitnessstudio der Welt.....	31
Rückentraining an Geräten	31
Eat Smart and work Hard - Ernährung und Bewegung im Einklang.....	31
Combat-Fitness-Workout.....	31
Rückenfit an der frischen Luft	32
Pilates in Fischingen.....	32
Faszien-Pilates Training	32
Pilates mit Vorkenntnissen am Vormittag.....	32
Wassergymnastik.....	33
Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik.....	33
Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik in Dürrenmetztetten.....	33
Wirbelsäulengymnastik.....	33
Wirbelsäulengymnastik in Sigmarswangen	33
Rücken-Fit - Training für die Wirbelsäule am Vormittag	34
Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - Aufbaukurs.....	34
Rückenbasic - Gymnastik für die Wirbelsäule.....	34
Intensiv- Rückentraining an medizinischen Kraftgeräten.....	34
Wirbelsäulengymnastik - Beweglich und Fit bleiben im Alltag	34
Fantasie-Reise & Achtsamkeitsübungen	35
Lachyoga - Ein Abend zum Schnuppern	35
Stressbewältigung durch Lachen.....	35
Yoga nach der Methode von Iyengar für Anfänger und Geübte....	35
Hatha Yoga Grund- und Aufbaukurs, Kurs 1.....	36
Hatha-Yoga.....	36
Zumba Fitness	36
Training für die Faszien	36

Bodyforming	37
-------------------	----

Sprachen

Arabisch für Anfänger	39
Deutsch für Anfänger mit Vorkenntnisse	39
Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag.....	39
Englisch A1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.....	39
Englisch mit Vorkenntnissen A1 am Vormittag.....	39
Englisch A2 am Vormittag.....	40
Englisch B1	40
Englische Konversation mit Grammatik A2/ B1	40
Französisch für Anfänger.....	40
Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	40
Französisch B1	41
Italienisch A1	41
Italienisch A2.....	41
Spanisch für Fortgeschrittene.....	41
Spanisch für Fortgeschrittene B2.....	41
Inklusivkurs: Bald ist Weihnachten.....	42

Arbeit - Beruf - Computer

Fotobuch- Workshop.....	43
PC - Einsteiger - Grundkurs.....	43
Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern	43
Einführung in Open Office.....	43
WhatsApp im Griff für Senioren.....	44
Microsoft Excel für Einsteiger - Erwachsenenkurs.....	44
MS PowerPoint für Einsteiger - Erwachsenenkurs.....	44
Microsoft Word für Einsteiger - Erwachsenenkurs.....	44
E- Mails senden, empfangen und verwalten.....	45
Sicherheit im Umgang mit Online- Banking	45
Smartphone Grundlagen für Android	45
Facebook, Twitter, Snapchat & Co.....	45
Digitale Fotos speichern, zeigen und bearbeiten	46
Quickstart am Laptop oder PC mit Windows 10.....	46
Excel Business - Einsteigerkurs	46
Präsentationen mit PowerPoint.....	46
Finanzbuchhaltung - Teil 2.....	47
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)	51
Anmeldung.....	53
Kooperationspartner	55

NEU

Vokabeln lernen wie im Schlaf

Für Schüler ab 14 Jahren und Erwachsene

Bernd Haussmann

Fremdsprachen lernen und speziell „Vokabeln lernen“. Sie werden überrascht sein, welche einfachen Möglichkeiten es gibt.

Bernd Haussmann selbst ist Gedächtnistrainer seit 20 Jahren und kann Ihnen mit einfachen Techniken zeigen, wie Sie in Zukunft leichter Vokabeln lernen können. Sie werden nach kleinen anfänglichen Hürden, die Sie stufenweise leicht bewältigen, überraschend feststellen, dass Ihre Lern- und Merkfähigkeit beachtlich gesteigert werden kann.

„Je lockerer und leichter, desto mehr Inhalte bzw. Vokabeln sind merkbar“.

Sie werden fragen, warum Ihnen diese Lernmethoden nicht schon während der Schulzeit beigebracht worden sind, wenn diese so gut sind. Nun die Antwort ist einfach: Damals gab es diese Entdeckungen noch nicht und schon gar nicht in der Perfektion, wie wir sie heute haben.

182VO-HS1

Freitag, 07.12.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sulz - Rathaus, Bürgersaal
Mitzubringen: Schreibsachen
Gebühr: 25,00 €

NEU

Konzentration oder Konzentrationschwäche - „Konzentrationsstechniken“

Heinz Hemling

Was ist eigentlich Konzentration?

Die Fähigkeit sich richtig konzentrieren zu können, bringt uns in unserem Leben viele Vorteile. Zusammen werden wir Übungen und Techniken bei Konzentrationsproblemen erlernen.

Wie lassen sich Konzentrationsstörungen vorbeugen und vermeiden? Auch hier finden wir Wege und Lösungen, die uns das Konzentrieren einfacher machen.

Der Kurs für Schüler und Erwachsene geeignet!

182VO-HL1

Donnerstag, 20.09.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 20,00 €

Die Entwicklung des Jugendlichen:

Von der Vorpubertät bis zur Ablösung vom Elternhaus

NEU

Heinz Hemling

Die Pubertät bedeutet sowohl für Jungen als auch für Mädchen eine schwierige und zugleich aufregende Lebensphase.

So kommt es nicht nur zu körperlichen Veränderungen, auch die Gefühle und das Verhalten ändern sich, was nicht selten zu Problemen führt.

Die Pubertät ist nicht nur vom körperlichen Reifungsprozess gekennzeichnet. Sie umfasst auch die seelische Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Mädchen und Jungen beginnen, sich von den Eltern zu lösen und sich ihre eigene Meinung zu bilden. Sie machen sich auf die Suche nach ihrer eigenen Identität und beginnen mehr und mehr, die Welt der Erwachsenen kritisch zu hinterfragen.

182VO-HL2

Donnerstag, 04.10.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 20,00 €

„Erster Eindruck“ - ist da was dran?

NEU

Heinz Hemling

Der erste Eindruck, darüber gibt es viel zu erfahren und zu lernen. Welche Spuren hinterlässt dieser Eindruck, was kann man darüber sagen und wie kann man ihn vereinfachen? Sie erfahren wie Fehlerquellen vermieden werden bzw. wie sie behoben werden.

Die Wichtigkeit des „ersten Eindruckes“ in Zusammenhang mit der Lebenserfahrung, der Intelligenz und der Weite der Interessen, sind Thema dieses Vortrages.

182VO-HL3

Donnerstag, 25.10.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 20,00 €

Kinder brauchen Märchen?!

Petra Anna Schmidt

„Wie man Kinder zu Genies erzieht? - Erzählen Sie ihnen Märchen!“ Das jedenfalls meinte Albert Einstein.

Im Alltag taucht jedoch oft die Frage auf, ob Märchen wirklich so geeignet für Kinder sind. Steckt in diesen Geschichten nicht zu viel Grausamkeit und ein unrealistisches Weltbild? In diesem Vortrag können Sie einiges über Märchen erfahren. Es ist spannend zu hören, dass kleine Kinder die Welt anders wahrnehmen als Erwachsene und in welchem Zusammenhang Märchen dazu stehen.

Was sagen neurobiologische Forschungen zu Märchen? Was unterscheidet Märchen von anderen Geschichten und welche sind für Kinder geeignet? Tipps und Hinweise zum Gestalten einer „Märchenstunde“ runden den Kurs ab.

Geeignet für alle, die mit Kindern von 3-9 Jahren zu tun haben.

182VO-PS1

Donnerstag, 27.09.2018, 19:30 - 21:30 Uhr

Sulz - Café Ambiente

Gebühr: 15,00 €

Muss es immer gleich eine Brille sein?

Die Lesebrille kann warten! Augenschule für gesundes Sehen

Sabine Landmann

Treten Sehprobleme auf, ist in der Regel die erste oder auch nächste Brille nicht weit. Aber ist eine Brille tatsächlich immer die beste und vor allem einzige Lösung, wenn es um besseres Sehen geht? Dies ist eine von vielen interessanten Fragen rund um das Thema „Gesundes Sehen“, denen sich dieser Vortrag widmet.

Referentin ist die Sehtrainerin Sabine Landmann, die in Sulz am Neckar eine Ganzheitliche Augen Schule betreibt.

In Beruf und Freizeit ist unser Sehvermögen nicht selten enormen Belastungen ausgesetzt. Anstrengende Naharbeit oder stundenlanges Starren auf einen Bildschirm sorgen dafür, dass immer mehr Menschen jeden Alters über müde Augen oder verschwommenes Sehen klagen. Entsprechend steigt die Zahl der Brillenträger.

Sabine Landmann stellt in ihrem Vortrag den Ansatz und die Möglichkeiten von Sehtraining als eine hilfreiche, wirkungsvolle Alternative zum allzu schnellen Griff zu künstlichen Sehhilfen vor. Oft reichen schon ein grundlegendes Verständnis für gesundes Sehen, die Kenntnis von wichtigen Zusammenhängen und ein moderates Übungsprogramm, um Sehprobleme zu lindern oder zu überwinden.

Die Sehtrainerin möchte Mut machen, auf die Regenerationsfähigkeit des Körpers zu vertrauen und sich nicht allein auf Sehhilfen zu verlassen. Die Zuhörer werden motiviert, selbst Verantwortung zu übernehmen für einen so wertvollen Teil unseres Lebens, wie es das Sehvermögen darstellt.

182VO-SL2

Dienstag, 09.10.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8

Gebühr: 12,00 €

Lesung: „Am Fluss bei den gelben Lilien“ von Elfriede Eckle

Ein Dorf erlebt das Ende des Zweiten Weltkrieges

Elfriede Eckle

Der Roman (erschienen Ende 2016) hat den Untertitel „Ein Dorf erlebt das Ende des Zweiten Weltkrieges“. Erzählt wird das letzte Kriegsjahr, die Kriegsmüdigkeit der Menschen, der Zusammenbruch, das Flüchtlingsproblem und das Problem der Staatenlosen.

Eine einfühlsame Erzählung, in deren Mittelpunkt die zarte Liebesgeschichte zwischen einer russischen Zwangsarbeiterin und einem deutsch-amerikanischen Besatzungssoldaten steht.

Für das Buch „Am Fluss bei den gelben Lilien“ ist Frau Eckle Zeitzeugin.

182VO-EC1

Dienstag, 23.10.2018, 15:00 - 16:00 Uhr

Sulz - Café Ambiente

Gebühr: kostenlos

NEU

NEU

Kindertanzen für Kinder ab 7 Jahren

Kristina Metova

Kindertanz, internationale Tänze, märchenhafte Bilder: Die Kinder lernen, sich nach Musik zu bewegen und verschiedene Rhythmen zu erkennen. Tanzschritte, Tanzspiele und Partnerspiele machen den Kurs attraktiv für alle bewegungslustigen Kinder ab Grundschulalter.

182TA-ME1

dienstags, ab 18.09.2018, 15:00 - 16:30 Uhr, 20 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 60,00 €

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der
Jugendkunstschule Kreisel statt. Anmeldungen
sind direkt bei der JKS durchzuführen:

JKS Kreisel

Tel.: 07423-8627566

sekretariat@kunstkreisel.de

Tanzen für Mütter mit und ohne Kind für Anfänger

Kristina Metova

Sport, Spaß und Fitness auch mit den Kleinen:
Ein Leben mit Familie bedeutet oft den Verzicht
auf sportliche Betätigung. Das muss nicht sein:
Die Jugendkunstschule zeigt jungen Müttern, wie
man mit Tanz zu neuer Fitness und viel Spaß mit
dem kleinen Kind kommt.

182TA-ME2

dienstags, ab 09.10.2018, 14:00 - 15:00 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 25,00 € MONATLICH

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der
Jugendkunstschule Kreisel statt. Anmeldungen
sind direkt bei der JKS durchzuführen:

JKS Kreisel

Tel.: 07423-8627566

sekretariat@kunstkreisel.de

Anmeldungen zu Kursen...

...sind verbindlich! Fernbleiben ist
keine Abmeldung. Ihre Kursanmel-
dung wird nicht bestätigt.
Wir erwarten Sie zu Kursbeginn.

Ihre Volkshochschule Sulz

NEU

Vereinsfunktionär und nun? - Hilfe ich bin Kassierer

Renate Gleichauf

Im Focus dieser Veranstaltungsreihe steht die Übermittlung wichtiger Informationen zu den Rechten und Pflichten eines Vereinsvorstandes und der Amtsinhaber wie Schriftführer, Kassier/ Kassenwart, Beisitzer, etc.

Inhalte:

- » Verein - was ist das und was gehört dazu?
- » Vorstellen der einzelnen Ehrenämter
- » Was muss ich bei der Abrechnung beachten?
- » Führen des Kassenbuchs
- » Kassenprüfung

182WO-GF3

Samstag, 29.09.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 22,00 €

NEU

Vereinsfunktionär und nun? - Wie verwalte ich meine Mitglieder.

Renate Gleichauf

Im Focus dieser Veranstaltungsreihe steht die Übermittlung wichtiger Informationen zu den Rechten und Pflichten eines Vereinsvorstandes und der Amtsinhaber wie Schriftführer, Kassier/ Kassenwart, Beisitzer, etc.

Inhalte:

- » Was muss ich datenschutzrechtlich beachten?
- » Erstellen Einverständniserklärung zum Speichern der Mitgliederdaten
- » Erstellen einer Datenbank für Mitglieder
- » Serienbrieffunktion in Word kennenlernen

182WO-GF4

Samstag, 13.10.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 22,00 €

NEU

Vereinsfunktionär und nun? - Das Finanzamt und meine Tätigkeit

Renate Gleichauf

Im Focus dieser Veranstaltungsreihe steht die Übermittlung wichtiger Informationen zu den Rechten und Pflichten eines Vereinsvorstandes und der Amtsinhaber wie Schriftführer, Kassier/ Kassenwart, Beisitzer, etc.

Inhalte:

- » Steuertechnische Aspekte
- » Die Abgabenverordnung
- » Buchungstechnische Aspekte
- » Grundsätze der ordnungsmäßigen Buchführung
- » Die Einnahmenüberschussrechnung
- » Die Übungsleiterpauschale

182WO-GF5

Samstag, 03.11.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 22,00 €

NEU

Vereinsfunktionär und nun? - Wir und „die Anderen“

Renate Gleichauf

Im Focus dieser Veranstaltungsreihe steht die Übermittlung wichtiger Informationen zu den Rechten und Pflichten eines Vereinsvorstandes und der Amtsinhaber wie Schriftführer, Kassier/ Kassenwart, Beisitzer, etc.

Inhalte:

- » Öffentlichkeitsarbeit und Marketing
- » Wie machen wir auf uns aufmerksam?
- » Wie wollen wir uns nach außen präsentieren?
- » Flyer, Broschüren, Online Marketing, Facebook, Instagram usw.

182WO-GF6

Samstag, 17.11.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 22,00 €

Wir fördern Bürgerengagement und Bürgerbeteiligung

Volkshochschule Sulz in Kooperation mit der Stadt Sulz

In dem Ideenwettbewerb des Landes „Quartier 2020“ wurde die Stadt Sulz im letzten Herbst mit einem Preis für „die hervorragende Idee zur generationengerechten Quartiersgestaltung“ ausgezeichnet. Jetzt wird die Idee mit zahlreichen Bürgerinnen und Bürgern umgesetzt. In den Stadtteilen Glatt (Rat- und Bürgerhaus), Dürrenmetztetten (Quartiershaus), Sigmarswangen (Nahversorgung und Treffpunkt aller Generationen), Renfrizhausen (Treffpunkt für alle Generationen) und der Innenstadt (selbstbestimmtes Leben und Wohnen im Alter) sollen mit einer breiten Bürgerbeteiligung, unterstützt durch Gemeinde-, Ortschaftsräte und Verwaltung, die Projekte realisiert werden.

In den örtlichen Lenkungskreisen wie auch in Workshops und Zukunftswerkstätten, die für den Herbst 2018 und 2019 in Planung sind, kann an der Zukunft der Stadtteile und damit an der Gesamtstadt mit Ideen, Tatkraft und Know-How mitgewirkt werden.

Veranstaltungen und Seminare zu Bürgerengagement und Bürgerbeteiligung

BÜRGERBETEILIGUNG

EINZELVERANSTALTUNGEN

Quartiersentwicklung mit Bürgerbeteiligung in 5 Ortsteilen

Sulz-Innenstadt, Glatt, Dürrenmetztetten, Sigmarswangen, Renfrizhausen
Moderation: jeweilige/r Ortsvorsteher/in,
Hans-Ulrich Händel

Initiative: Freundeskreis Streuobst, Biotoppflege und gemeinschaftliches Gärtnern

Vortrag und Austausch
Dienstag, 25.09.2018, 20.00 Uhr
Nichts wie raus auf die Streuobstwiesen!
-Blühende Landschaften und Lebensgrundlagen-
Referent: Lothar Ellinger
Bürgersaal, Rathaus
Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich

SEMINARREIHEN

Qualifizierung zum Bürgermentor (m/w)

Erfolgreich Bürgerengagement und Ehrenamt fördern
mehrteilige Seminarreihe (Termine auf Anfrage)
Kursleitung: Sabine Schumann, Caren Totzauer,
Hans-Ulrich Händel

Initiative: Bürgermentoren m/w und Bürgermoderatoren m/w

Vortrag und Austausch
Dienstag, 23.10.2018, 18.00 Uhr
Bürgerbeteiligung - Blick über den Tellerrand
-Wie machen's die anderen? -
Referentinnen und Gesprächspartner:
Gerd Hieber, Bürgermeister
Gertrud van Ackern,
Beauftragte für Bürgerengagement, Stadt Tübingen
Ina Mohr, Leiterin Team Beteiligung und Engagement, Stadt Herrenberg
Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich
Veranstaltungsort:
Bürgersaal Sulz
(Nebeneingang Hirschstr.)
Obere Hauptstr. 2
72172 Sulz a.N.

Qualifizierung zum Bürgermoderator (m/w)

Erfolgreich Workshops, Sitzungen und Besprechungen moderieren
Seminarreihe hat begonnen
Referent: Dr. Thomas Uhlendahl
Kursleitung: Hans-Ulrich Händel
Abschluss mit Zertifikatsverleihung mit Bürgermeister Hieber: 16.11.2018, Bürgersaal, Rathaus Sulz

Information: Stadt Sulz, Hans-Ulrich Händel (Beauftragter für Bürgerengagement und Bürgerbeteiligung)
Obere Hauptstr. 2, 72172 Sulz am Neckar, Tel.: 07454/9650-77, E-Mail: ulrich.haendel@sulz.de

Gustav Bauernfeind

Die Vortragsreihe über den weltberühmten
Orientmaler wird fortgesetzt.

Bitte merken Sie sich folgende Termine vor:

Im Bürgersaal des Rathauses:

- 20.09.2018 - Gustav Bauernfeind
und die Templer
- 11.10.2018 - Reisen im 18. und 19. Jahrhundert

Im Backsteinbau:

- 15.11.2018 - Johann Baptist Bauernfeind
und die Revolution 1848/1849

(Dieser Vortrag findet im Rahmen der
SPD-Veranstaltung „100 Jahre Demokratie /
Novemberrevolution 2018“ statt.)

- 13.12.2018 - Von der Suche nach Gustav
Bauernfeind bis hin zum
Museums-Neubau

Je Vortrag gilt:

Unkostenbeitrag 5€ / jeweils von 19:30 -21:00 Uhr

Darüber hinaus bieten wir für alle Interessierten
am 07.10.2018 – von 14:30 bis 16:00 Uhr eine
offene und kostenfreie Führung
im Bauernfeind-Museum an.

NEU

Heizungsanlagen optimieren/ Schwachstellen an der Heizungsan- lage erkennen

Rolf Halter

Ist der Energieverbrauch durch Ihre Heizungsanlage hoch? Um diesen zu senken muss nicht immer die Heizungsanlage getauscht werden. Es bestehen einfache Möglichkeiten diesen durch nicht- bzw. geringinvestive Optimierungsmaßnahmen zu senken. So können schon durch die Optimierung der Einstellungen an der Heizungsregelung, der Einsatz von neuen Heizungspumpen und die Dämmung von Rohrleitungen der Energieverbrauch gesenkt werden. Rolf Halter ist Niederlassungsleiter der Energieagentur Landkreis Rottweil und wird Ihnen diese und weitere einfach umsetzbaren Optionen sowie den Heizcheck, welcher von der Energieagentur in Kooperation mit der Verbraucherzentrale angeboten wird, aufzeigen.

182VO-HT1

Donnerstag, 25.10.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: kostenlos

NEU

Beachtung bei Erneuerung der Heizungsanlage

Rolf Halter

Einen Heizungstausch zu planen, ohne Überraschungen zu erfahren, ist nicht ganz einfach. Denn wer seine Heizungsanlage austauscht, muss das Erneuerbare Wärmegesetz (EEWärmeG) des Land Baden-Württemberg einhalten. Hier gilt es einen Pflichtanteil von 15 % zu erfüllen. Dazu steht ein bunter Blumenstrauß an verschiedenen Erfüllungsoptionen und der ersatzweisen Erfüllung zu Verfügung. Im Neubau wird vom Erneuerbaren Energien Gesetz vom Bund (EEWärmeG) ebenfalls ein Pflichtanteil von 15 % gefordert, auch hier stehen verschiedene Erfüllungsoptionen und ersatzweise Erfüllungen zur Verwendung an.

Rolf Halter, der Niederlassungsleiter der Energieagentur Landkreis Rottweil, wird Ihnen diese Optionen erörtern und darauf eingehen.

182VO-HT2

Donnerstag, 22.11.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: kostenlos

Finanzspritzen für Wohngebäude bei Sanierungen und Neubauten

Rolf Halter

Wer sein Gebäude oder die Heizungsanlage energetisch sanieren möchte, kann wenn einige Rahmenbedingungen eingehalten werden, auf verschiedene Fördertöpfe zurückgreifen. Doch der „Förderdschungel“ ist so groß, dass es nicht einfach ist, das passende Förderprogramm für die beabsichtigte Maßnahme zu finden. So fördert die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW-Bank) z.B. Dämmmaßnahmen an der thermischen Gebäudehülle, den Heizungstausch auf Brennwerttechnologie und den Einsatz von erneuerbaren Energie.

Die Landesbank Baden-Württemberg (L-Bank) fördert u. a. den Einsatz von erneuerbaren Energien und den Immobilienerwerb. Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) fördert die Energieberatung, das Heizen mit erneuerbaren Energien und Maßnahmen zur Effizienzsteigerung.

Rolf Halter, der Niederlassungsleiter der Energieagentur Landkreis Rottweil, wird in seiner Präsentation die verschiedenen Förderprogramme vorstellen, erklären welche kombinierbar sind und die Rahmenbedingungen erörtern.

182VO-HT3

Donnerstag, 24.01.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: kostenlos

Möglichkeiten der ambulanten Versorgung & barrierefreien Wohnraumgestaltung

Florian Buschle/Natascha Schneider

Solange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Dennoch sind Veränderungen notwendig, wenn man seinen Alltag nicht mehr alleine bewältigen kann und auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist.

An diesem Abend sollen den Zuhörern verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt werden, welche Hilfen es gibt und welche Unterstützung sie sich holen können, um solange wie möglich zuhause wohnen bleiben zu können.

Natascha Schneider vom Pflegestützpunkt für den Landkreis Rottweil wird über die verschiedenen Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten in

NEU

der Häuslichkeit informieren. Diese können vom Hausnotrufknopf über Essen auf Rädern, von Einkaufs- oder Putzhilfen bis zur Unterstützung bei der Körperpflege reichen. Auch Betreuungsangebote wie Demenzgruppen oder Tagespflege werden thematisiert, ebenso eine Betreuung über eine sogenannte „24-Stunden-Pflege“.

Danach wird Florian Buschle von der Beratungsstelle Alter & Technik des Landkreises Rottweil Einblicke über die Möglichkeiten der Barriere reduzierten Wohnraumanpassung geben. Von der ebenerdigen Dusche, über Treppenlifter und Rampen bis hin zu Beleuchtungen werden dabei verschiedene Beispiele zur Barriere reduzierten Wohnraumanpassung aufgezeigt.

Im Anschluss an den Vortrag wird noch Zeit für Ihre Fragen sein. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

182VO-PF1

Dienstag, 27.11.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

Sulz - Café Ambiente

Gebühr: kostenlos

NEU

Brandschutz und Sicherheit im Haushalt

Ludwig Schneider

Seit dem 01.01.2015 sind Rauchmelder für alle Haushalte in Baden-Württemberg Pflicht.

In diesem Workshop mit Ludwig Schneider, Berufsfeuerwehrmann und Ausbilder für Brandschutzbeauftragte erfahren Sie alles über die verschiedenen Techniken und Einsatzgebiete von Rauchmeldern, welche Sonderformen es gibt und wo und wie viele Rauchmelder Sie benötigen.

Themen des Abends sind:

- » Wie kann ich mich und meine Mitmenschen schützen
- » Brandverhütung im Haushalt
- » Verhalten im Brandfall
- » Welche Geräte für Branderkennung gibt es, wo werden sie am besten angebracht und welche Geräte sind Pflicht
- » Funktion und Wirkungsweise von Feuerlösch-einrichtungen die im Haushalt eingesetzt werden können
- » Prüfintervalle von Löschgeräten und wie lange dürfen sie eingesetzt werden
- » Wie setzt man einen Notruf ab
- » Wie kann ich die Feuerwehr unterstützen

Zum Abschluss des Workshops besteht die Möglichkeit die Handhabung eines Feuerlöschers zu erlernen.

182WO-ZW1

Montag, 22.10.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8

Gebühr: 12,00 €



Jürgen Herbst
Dachdeckermeister
Aistaiger Straße 60
72172 Sulz - Sigmarswangen
Mobil: 01713541885
Tel.: 07454-8780338
info@dachdecker-herbst.de
www.dachdecker-herbst.de



Wir lassen niemanden im Regen stehen

NEU

Woman's Defence

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Defence & More GbR

KRAV MAGA ist ein hoch modernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Es basiert auf natürlichen Reflexen und ist nicht trainingsintensiv. In „Women's Defence“ geht es nicht nur um effektive Selbstverteidigung, sondern auch um das richtige und frauenspezifische Verhalten in Konfliktsituationen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Einsatz dieser ist Ziel dieses Workshops. Die Gewinnung von mehr Selbstsicherheit und dadurch sicherer zu werden, ist ein Ergebnis daraus.

Das Erkennen von Gefahrensituationen und dem Wissen um die eigenen Fähigkeiten sind die ersten Schritte zur Selbstverteidigung als Frau.

182SV-DF1

Samstag, 27.10.2018, 11:00 - 15:00 Uhr

182SV-DF1

Samstag, 26.01.2019, 11:00 - 15:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Älteres, reißfestes T-Shirt
(bitte keine Trägertops), Verpflegung
Gebühr: 58,00 €

Gut durch die Herbst- und Schnupfenzeit

Elke Beiter

Überall lauern in der Herbst- und Winterzeit vermehrt Erkältungserreger. Es gibt etliche Hausmittel aus Kräutern und Gemüse mit denen wir unser Immunsystem stärken können, damit Sie und Ihre Lieben gesund durch die kalte und ruhige Jahreszeit kommen.

Sie lernen zudem die richtige Anwendung von Wickel und Auflagen.

Im Kursverlauf stellt jeder Teilnehmer einen gesunden Sirup her, zur Stärkung des Immunsystems beitragen kann.

Für Material, Skript und Teegetränk sind 5,00 € direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

182WO-BE1

Montag, 05.11.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 22,00 €

NEU

Gesundheit aus dem wilden Bauerngarten

Barbara Danner

Im Herbst beginnt die Wurzelzeit: Meerrettich, Zwiebel, Brennnessel, Eibisch, u.a.

Führung zu den Wurzelkräutern mit Vertiefung des gehörten im anschließenden Workshopteil: „Bewährte Hausmittel zur Gesunderhaltung“. Sie erfahren Wissenswertes über Anbau, Ernte, Lagerung, Wirkstoffe und praktische Anwendungsbeispiele.

182WO-DA1

Freitag, 12.10.2018, 16:00 - 19:00 Uhr
Naturhof Danner, Altoberndorf, Höhingen 21
Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, die auch schmutzig werden darf, ein kleines Glas
Gebühr: 18,00 €

NEU

Ukulele-Workshop Aufbaukurs

Bernhard Fieler

Die Ukulele (auf Deutsch: hüpfender Floh) ist ein Gitarre ähnliches Instrument mit 4 Saiten, das sich in Amerika und Europa immer größerer Beliebtheit erfreut.

In diesem Workshop geht es um das Kennenlernen und Einsetzen weiterer Akkorde und Schlagmuster und Vertiefung der bisherigen Spielerfahrung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Gerne können auch weitere Interessenten mit Grundkenntnissen und nach Rücksprache mit dem Dozenten dazukommen.

182WO-FL1

Samstag, 15.09.2018, 10:00 - 13:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Ein eigenes Instrument sollte vorhanden sein. Bei Fragen zur Anschaffung ist der Kursleiter gerne behilflich, seine Telefonnummer/Email-Adresse kann über die VHS erfragt werden.
Gebühr: 30,00 €

NEU

Gesund ins Neue Jahr: Wellness- und Fitnessnachmittag

Bernhard Fieler

Bei fetziger Musik und viel Bewegung einen Nachmittag lang Spaß haben, sich wohl fühlen und die Muskeln quergebend lockern. Mit dem Flexi-Bar, Übungen aus dem Funktional Training und den neuesten Erkenntnissen aus der Fasziensforschung werden wir dem „inneren Schweinehund und schlechten Gewissen“ ein Schnippchen schlagen.
Geeignet für Frau und Mann.
Keine Altersbeschränkung!

182WO-FL2

Samstag, 19.01.2019, 15:00 - 18:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung und Handtuch
Gebühr: 30,00 €

NEU

Die eigene Hochzeit steht an - Tipps und Tricks zur einfachen Hochzeitsplanung

Belkisa Geutner

Nach der Verlobung beginnt eine aufregende Zeit für das werdende Brautpaar und viele Fragen über die Hochzeitsplanung stehen im Raum...

Damit die Hochzeit zum schönsten Tag im Leben wird, müssen viele Dinge beachtet werden. Bei diesem Kurs werden die richtigen Tipps und Tricks besprochen, die bei der Umsetzung der eigenen Traumhochzeit hilfreich sind.

Es werden folgende Inhalte besprochen:
Die ersten Schritte richtig planen Welche Entscheidungen müssen getroffen werden? Was ist bei der Hochzeitsplanung zu beachten? Die richtige Auswahl der Dienstleister Ablauforganisation Zeitplanung Erstellung eines Budgetplans usw.

182WO-GE1

Donnerstag, 25.10.2018, 19:00 - 22:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 46,00 €

Leichter Lernen

Wie kann ich mein Kind für die Schule unterstützen?

Birgit Haller

Hausaufgaben, Klassenarbeiten, Präsentationen und Co. stellen so manchen Schüler vor Herausforderungen. Als Eltern stellt man sich hierbei die Frage, wie kann ich mein Kind unterstützen? Wieviel Anleitung und Struktur braucht unser Kind? Wie führe ich es zum selbstbestimmten Lernen? Was können wir als Eltern dafür tun, damit Lernfreude, Motivation in der Schule erhalten bleiben? Wie gehen wir mit Konzentrationsschwäche, Unlust, mangelnder Ausdauer, Aggression und Frust bei unserem Kind um?

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, deren Kinder die Klassenstufe 3-5 besuchen.

182WO-HR1

Samstag, 17.11.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
Sulz - Alpenland - Schulungsraum
Gebühr: 45,00 €

BRAINKINETIK - Freiheit beginnt im Kopf

Birgit Haller

Das BRAINKINETIK Training hat das Ziel, nicht vorhandene Verbindungen zwischen unserem Gehirn und Körper (wieder) herzustellen und unsere natürlichen Sinne zu schärfen. Trainiere dein Gehirn, mach es bereit für Veränderungen. Erlebe ein ausgeglicheneres Körper-Geist-Gefühl, eine gesteigerte körperliche und geistige Flexibilität, eine stressreduzierte Reizverarbeitung.

Trainiere mit Spaß und Bewegung den Weg zur Veränderung und zur Freiheit.
Denn Freiheit beginnt im Kopf....

182WO-HR2

dienstags, ab 09.10.2018, 19:00 - 19:45 Uhr, 4 x
Sulz - Alpenland - Schulungsraum
Gebühr: 55,00 €

NEU

NEU

NEU

Trendiger Modeschmuck und up-grade cycled Schmuck aus Kaffeekapseln

Dagmar Liefeld

Sie möchten endlich einen Schmuck herstellen, der wirklich passt und nach Ihren Vorstellungen ist? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie verschiedene Materialien zu außergewöhnlichen Schmuckstücken verarbeiten können. Entwerfen Sie in gemütlicher Atmosphäre individuelle Kreationen und setzen Sie diese technisch perfekt um. Ob Halskette, Armband, Ohrringe oder Schlüsselanhänger aus Leder, Acryl, Glas, Edelstahl oder Kaffeekapseln - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

182WO-L11

Donnerstag, 22.11.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Materialkosten je nach Verbrauch 15-40€
Sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.
Gebühr: 7,00 €

Die Fotowerkstatt - eine Fotoexkursion

Reiner Löbe

Die Fotowerkstatt ist eine ideale Verbindung zwischen Theorie und praxisbezogener Fotografie. Dieser Kurs eignet sich für ambitionierte Fotoneulinge genauso wie für geübte Fotografen, die ihre Ergebnisse noch optimieren wollen.

- » Eigene Anfahrt nach Gutenstein im Donautal, Langenharter Straße, 72488 Sigmaringen-Gutenstein
- » Um 10:00 Uhr Treffpunkt und gleichzeitiger Start- und Zielpunkt auf dem Wanderparkplatz
- » Nach der Begrüßung und kurzem Kameracheck geht es los nach Dietfurt mit Fotostopps am Wegesrand
- » 11:30 Ankunft in Dietfurt
- » Besichtigung der Burghöhle (Steinzeitfunde und geheimer Treffpunkt des Neutemplerordens)
- » Fotoaufnahmen mit Blitz und Langzeitbelichtung mit Stativ
- » Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Gasthaus zur Mühle (nicht im Preis enthalten) geht es um 13:30 Uhr weiter zur Burgruine Ge-

- brochen Gutenstein an der Schmeiemündung
- » Aufstieg zum Aussichtspunkt Teufelslochfelsen (Fotostopp)
- » Wanderung bergab zum Ausgangspunkt in Gutenstein
- » ca. 17:00 Uhr Ankunft am Wanderparkplatz Gutenstein
- » Wegstrecke ca. 10 Kilometer mit 200 Höhenmetern

182WO-LO1

Samstag, 29.09.2018, 10:00 - 17:00 Uhr
Dietfurt, Donautal
Mitzubringen: Kamera mit genügend Strom und Bildspeicher, Stativ wäre von Vorteil
festes Schuhwerk, Rucksackvesper (Snack) und Getränke (unterwegs keine Versorgung), wetterfeste Kleidung
Gebühr: 92,00 €

Oma lacht wieder

Gesundheit und Lebensfreude im Alter

Martina Maier

Mit Lachen- und Atem-Übungen trainieren wir das körperliche und seelische Wohlbefinden und eine positive Grundeinstellung. Wir wenden uns den schönen und heiteren Seiten des Lebens zu. Verspannungen werden gelockert, der Körper wird mobilisiert.

- » Mit Lachen gewinnen Sie neue Perspektiven, mehr Abstand zu Sorgen und Problemen
- » Das Schmerzempfinden lässt nach
- » Sie schlafen besser
- » Stresshormone werden abgebaut
- » Lachen vertreibt trübe Gedanken
- » Glückshormone fluten unseren Organismus
- » Lachen öffnet die Herzen und verbindet die Menschen

182WO-MA3

mittwochs, ab 10.10.2018, 15:00 - 16:00 Uhr, 2 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ausreichend Getränke
Gebühr: 18,00 €

NEU

NEU

Erste Hilfe am Kind

DRK Rottweil

Das Lehrgangsangebot „Erste Hilfe am Kind“ behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Kindernotfälle vom Neugeborenen bis zum etwa achtjährigen Schulkind.

Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kindernotfällen werden intensiv geübt.

- » Was ist ein Notfall?
 - » Erlernen des Unterschieds zwischen Lebensbedrohlichen und „harmlosen“ Situationen
 - » Akute Atemwegserkrankungen: z.B. Asthma, Pseudokrupp, Erstickten durch Ertrinken oder Fremdkörper
 - » Erlernen und Einüben der Herz-Lungen-Wiederbelebung an Säuglings- und Kinderphantomen
 - » Häufige Verletzungsmuster: z.B. Verbrennung, Stromunfall, Stürze, Verätzungen, Knochenbrüche, starke Blutungen
 - » Innere Erkrankungen: z.B. Fieberkrampf, Vergiftungen
 - » Vorbeugen von Erkrankungen und Unfällen
- Pausen werden individuell je nach Wunsch der Teilnehmer gehalten.

182WO-RK1

Samstag, 27.10.2018, 08:30 - 16:30 Uhr
Sulz - Rathaus, Bürgersaal
Mitzubringen:
Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk
Gebühr: 35,00 €

NEU

Das Geheimnis eines erfolgreichen und erfüllten Lebens

Sonja Seidt

Erfolg und Erfüllung, zwei Worte und jeder Mensch hat dazu seine eigenen Gedanken und Gefühle. Leider haben wir durch viele negative Prägungen zu unserem Leben verlernt, auf die Stimme unseres Herzens zu hören.

Im Grunde unseres Herzens liegt der Schlüssel zu unserem Erfolg und unserer Erfüllung.

Jedem ist der Schlüssel zugänglich.

In diesem Tagesseminar gehen wir den oft unbewussten Blockaden auf den Grund und ich zeige Ihnen das Geheimnis wie es Ihnen möglich ist, in ein

erfolgreiches und erfülltes Leben hineinzuwachsen. Dieser Kurs kann Ihnen eine Stütze sein, um herauszufinden was für Sie ein erfolgreiches und erfülltes Leben bedeutet.

Unterschiedliche Stressabbautechniken und Energieaufbautechniken werden vermittelt, für Ihre Selbstanwendung zu Hause.

182WO-SD1

Samstag, 10.11.2018, 10:00 - 17:30 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Kissen, Decke, Getränk, Vesper
Gebühr: 120,00 €

Entspannte Schultern, gelöster Nacken, freier Kopf

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

Irmgard Sasvari

Der Fokus dieses Workshops ist auf den Schulterbereich und den Nacken im Kontext mit der gesamten Körperhaltung ausgerichtet.

Sehr gut für Menschen, die häufig an Kopfschmerzen und müden Augen leiden. Wäre das nicht schön, sich wieder frei und leicht zu fühlen?

Willkommen sind Anfänger, Yoga-Erfahrene, Teilnehmer aller Altersklassen.

182WO-SV1

Freitag, 21.09.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: eine Decke, geübt wird auch Barfuß, evtl. warme Socken, genügend Wasser zum Trinken
Gebühr: 22,00 €

Wirbelsäule und Becken stärken und mobilisieren

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

Irmgard Sasvari

Der Fokus dieses Workshops liegt hier auf der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der tragenden Kraft des Beckens (sehr gut für alle, die oftmals dauerangespannt sind und sich mehr Lockerheit und Entspannung wünschen). Wäre es nicht wundervoll, sich wieder geschmeidig und zugleich kraftvoll im Körper und im Leben zu fühlen?

NEU

NEU

Willkommen sind Anfänger, Yoga-Erfahrene, Teilnehmer aller Altersklassen.

182WO-SV2

Samstag, 20.10.2018, 10:00 - 13:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: eine Decke, warme Socken, geübt wird auch Barfuß, genügend Wasser zum Trinken
Gebühr: 22,00 €

NEU

Hüfte, Becken und Beine entspannen und kräftigen

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

Irmgard Sasvari

Der Fokus steht in diesen Workshops auf Yoga-Haltungen für die Hüftgelenke in Verbindung mit Becken und Beinen (sehr gut geeignet für Menschen, die unter Ischias- und Kreuzbeschwerden leiden). Wäre es nicht ein schönes Gefühl, sich bei jedem Schritt sicher vom Becken bis in die Füße tragen zu lassen.

Willkommen sind Anfänger, Yoga-Erfahrene, Teilnehmer aller Altersklassen.

182WO-SV3

Samstag, 24.11.2018, 10:00 - 13:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: eine Decke, geübt wird auch Barfuß, evtl. warme Socken, genügend Wasser zum Trinken
Gebühr: 22,00 €

Resilienz - seine eigene psychische Stärke erkennen

Heike Kretschmann

Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen des Lebens zu meistern, inneres Wohlbefinden und/oder effektive Austauschbeziehungen mit der Umwelt zu stärken. Es geht darum, sein Leistungsvermögen adäquat zu steuern und Ziele zu verfolgen, die dem Leben Sinn geben. Resilienz hat das Ziel, dass die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen so eingesetzt werden, dass damit die Kraft eines Menschen und seines Potentials im Unternehmen und Privatleben wirkungsvoll zum Einsatz kommen. Wie können Sie den Belastungen im Lebensalltag effektiv entgegenreten? Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Menschen

reagieren darauf unterschiedlich. Während die einen ausbrennen, blühen die anderen förmlich zu einer Höchstform auf. Wieso aber bewältigen manche Menschen Stress besser als andere? Es sind nicht die Situationen, die beim Einzelnen ein Stressgefühl erzeugen. Vielmehr sind es die individuellen Sicht- oder Denkweisen auf diese Situationen. Jeder Mensch kann seine Gefühle und sein Denken beeinflussen, um mit schwierigen Herausforderungen besser umzugehen. Werden Sie sich Ihrer eigenen Lösungsmöglichkeiten bewusst, um darauf Einfluss zu nehmen.

Zudem werden Strategien entwickelt, wie diese erfolgreich im Alltagsleben umgesetzt werden können.

182WO-KE2

donnerstags, ab 20.09.2018, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 63,00 €

Gemischter Gold- & Silberschmiedekurs für Erwachsene

Michael Uhlig

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Jeder kann im Kurs 2 Streifen verarbeiten. Anfänger/innen fertigen zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. Wenn Sie mit Gold arbeiten möchten oder andere Maße für Silber benötigen (Maße stehen auf der Silberpreisliste), 2 Wochen vor Kursbeginn mit dem Kursleiter Rücksprache halten.

Sie können in die Anhänger Edelsteine in allen Farben versenken. Gerne können Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen, aber bitte nicht zum Umarbeiten!

Silberpreisliste und weitere Infos erfahren Sie unter: www.uhlig-silberschmiedekurs.de oder www.uhligsart.de.

182WO-UH1

freitags, ab 19.10.2018, 10:00 - 18:00 Uhr, 2 x
Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Karl-Schöpfer-Weg 2, Werkraum
Mitzubringen: Vesper und Getränk, Schreibzeug, Haargummi bei langen Haaren, nicht die neuesten Kleider und - wenn nötig - einen Mundschutz/ Ohrenstöpsel
Gebühr: 109,00 €

NEU

Textiles Gestalten für Fortgeschrittene

Patchwork - Treff

Rebecca Roth

Der Kurs ist gut geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen bei Patchworkarbeiten.

Es können mitgebrachte Ideen der Teilnehmer aufgegriffen und Angefangenes unter Anleitung fertig gestellt werden.

Fachsimpeln über Patchwork gehören ebenso zu diesem Kurs wie Tricks und Tipps auszutauschen.

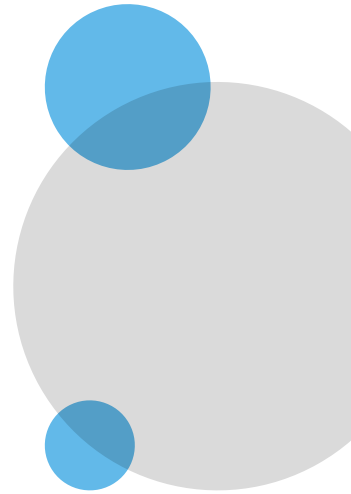
Voraussetzung für ein gutes Gelingen sind Nähkenntnisse und der Umgang mit der Nähmaschine.

182WO-RR1

donnerstags, ab 11.10.2018, 17:00 - 20:00 Uhr, 3 x
Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Karl-Schöpfer-Weg 2, Werkraum

Mitzubringen: Schreibzeug, die notwendige Näh-ausrüstung inkl. voll funktionsfähige Nähmaschine sowie angefangene Patchworkteile oder Stoffe für ein neues Projekt, Schneidematte, Lineal, Rollschneider, Bügelunterlage und Bügeleisen

Gebühr: 85,00 €



ksk-rw.de/regional+

Mit Regional+.

Geld zurück beim Einkauf mit der SparkassenCard bei unseren Partnern.



Wenn's um Geld geht

Kreissparkasse
Rottweil

Aquarell - Mischtechnik - Collage

Brigitte Vosseler

Entdecken Sie Ihre Fähigkeit und Lust zu malen! Ist die Lust einmal geweckt, werden Sie überrascht sein, welche malerischen Fähigkeiten Sie in sich entdecken. Die künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten mit Aquarell-, Gouache- oder Temperafarben sind immer wieder faszinierend.

Ziel des Kurses ist es, die Sensibilität für Bildausschnitte, Kompositionen und Farbkontraste zu entwickeln bzw. zu verfeinern. Der Ausgangspunkt ist die jeweilige künstlerische Position des einzelnen Kursteilnehmers.

Auch Anfänger sind herzlich willkommen!

Der Kurs findet 14-tägig statt.

182MA-VO1

dienstags, ab 09.10.2018, 19:00 - 21:00 Uhr, 8 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 7

Mitzubringen: Aquarellpinsel Nr.22, Farben,
Aquarellblock, Bleistift B2, Wasserbecher und
Stofflappen

Gebühr: 56,00 €

Stimme und Atem

*Eine Hinführung zum besseren Umgang mit
Sprech- und Singstimme*

Pina Bucci

In diesem Kurs wollen wir die Resonanzräume im Kopf, Brust und Becken entdecken.

Wir arbeiten mit Atem, Stimm- und Sprechübungen, um uns für das Textsprechen und das Singen von Melodien und Liedern warmzumachen.

Neben der Gruppenarbeit, ist auch Einzelarbeit vorgesehen, so dass jeder die Möglichkeit hat, sich selbst zu hören und auszuprobieren.

Es können auch Anregungen für die individuelle, berufliche Situation gegeben werden.

182MU-BU1

dienstags, ab 16.10.2018, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 25

Gebühr: 75,00 €

Orientalischer Tanz im ägyptischen Stil

Svenja Breil

Wer Spaß an Bewegung und am weiblichsten Tanz der Tänze hat, der ist beim orientalischen Tanz genau richtig. Während beim Bauchtanz der gesamte Körper zum Einsatz kommt, liegt der Schwerpunkt beim orientalischen Tanz auf der Bewegung von Hüfte, Becken und Bauchmuskulatur.

Der orientalische Tanz verbessert daher die Beweglichkeit vor allem im unteren Lendenwirbelbereich und hält den Körper auf sanfte Weise fit.

182TA-BS1

donnerstags, ab 20.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 60,00 €

Grundkurs Line Dance

Nelly Billes

Tanzen bedeutet körperliche Aktivität, die den individuellen Fähigkeiten angepasst werden kann und dennoch genügend Spielraum für Entwicklungen bietet. Außerdem trainiert es Ausdauer, Koordination, Konzentration und die Beweglichkeit des Körpers.

Line Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt.

Es sind festgelegte, sich wiederholende Schritte und Figuren, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. Line Dance ist für Tänzer jeden Alters geeignet und vor allem braucht man hier keinen Partner und tanzt doch nie alleine.

182TA-BI1

mittwochs, ab 19.09.2018, 20:00 - 21:30 Uhr, 8 x
Sulz - Café Ambiente
Gebühr: 49,00 €

NEU

NEU

Tanz in der Gemeinschaft - Tänze aus Süditalien

Pina Bucci

Du hast Lust zu tanzen, aber es fehlt ein Partner? Kein Problem - wir tanzen alle zusammen! Die Dozentin, mit italienischen Wurzeln möchte mit Dir einfache traditionelle Tänze aus Süditalien erlernen, wie zum Beispiel die „Tarantella“ oder die „Tammurriata“. Gerne würde Sie mit Dir mehrere Tänze aufbauen und wenn Du Lust hast, kannst Du sie am Fest der Kulturen 2019 in Horb aufführen.

„Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Vereinzelten zu Gemeinschaft“ (Augustinus)
Mit diesen Worten des Augustinus wirst Du eingeladen, diese Befreiung und Gemeinschaft im Tanz zu erfahren.

182TA-BU2

dienstags, ab 16.10.2018, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 25

Gebühr: 69,00 €

Fit durch Tanz

Tanzen ab der Lebensmitte

Renate Seidel/

Evangelisches Pfarramt Vöhringen

Tanzen ist nicht nur für den Körper und die Seele gesund, sondern auch für den Geist. Was Wissenschaftler mit verschiedenen Studien über diese Art der sportlichen Betätigung herausfanden, lässt sich auf eine einfache Formel bringen: Tanzen macht schlau! Wir üben alte und neue Tanzformen aus aller Welt ein, Volks- und Gesellschaftstänze, getanzt im Kreis, als Paar, im Block oder in der Gasse.

Diese Art des Tanzens ist besonders geeignet für Frauen und Männer die keinen Tanzpartner haben, da in der Gruppe getanzt wird und meistens der stetige Partnerwechsel choreografisch vorgesehen ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Freude an der Bewegung zur Musik.

182TA-SE1

montags, ab 17.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

montags, ab 14.01.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

Vöhringen - Evang. Gemeindehaus - Gartenstr. 6
Gebühr: 65,00 €



Wir bilden 2019 aus:

Zerspanungsmechaniker/in
Fachrichtung Automatendrehtechnik

Fachkraft für Lagerlogistik

wafi Walter Fischer GmbH & Co. KG

Georg-Wössner-Ring 1 · 72172 Sulz am Neckar

Tel. 07454/9676-15 · Fax 07454/9676-50 · mandi.wengler-kuehn@wafi-sulz.de



www.wafi-sulz.de

NEU

Microsoft Excel für Einsteiger - Schülerkurs -

Jens Kirchner

In diesem Schülerkurs erlernst Du wie grundlegende Funktionen in Excel angewendet werden. Daten eingeben, bearbeiten und speichern ist nach diesem Seminar speziell für Schüler kein Problem mehr.

Ausdrucksstarke Diagramme erstellen gehört ebenso zum Umfang dieses Tagesseminars wie die Formatierung von Seiten, Mappen und Ausdrucken. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

182DV-K111

Samstag, 19.01.2019, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 39,00 €

NEU

Microsoft Word für Einsteiger - Schülerkurs -

Jens Kirchner

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich auch ohne viel Vorkenntnisse Wissen über die Textverarbeitung aneignen wollen. Das verwendete Programm ist an vielen Stellen im Einsatz und bietet eine breite Palette von Lösungen für ganz unterschiedliche Aufgaben.

Inhalte:

- » Benutzeroberfläche, Menüs
- » Funktionsleiste
- » Dialogfelder und Dokumente erstellen
- » Dokumente formatieren
- » Zeichen-, Absatz-, Abschnittformatierung
- » Seitengestaltung
- » Kopf- und Fußzeilen
- » Seitenumbruch
- » Spalten, Spaltenumbruch
- » Tabellen erstellen und bearbeiten

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

182DV-K113

Samstag, 09.02.2019, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 39,00 €

MS PowerPoint für Einsteiger - Schülerkurs -

Jens Kirchner

In diesem Grundlagenkurs lernst Du den Umgang mit PowerPoint. Folien aufbauen, gestalten, verändern und einrichten sind Inhalte dieses Tageskurses. Weiterhin werden alle wichtigen Funktionen, um Folien mit Text, Grafiken, Zeichnungsobjekten, Tabellen und Diagrammen zu bestücken behandelt.

Kursinhalte:

- » Grundlagen von PowerPoint
- » Präsentation erstellen
- » Folienlayouts kennenlernen
- » mit Texten und Textfeldern arbeiten
- » Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Diagrammen
- » Arbeiten mit Bildern und Objekten
- » Animationseffekte kennenlernen
- » Präsentationen einrichten

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

182DV-KI8

Samstag, 17.11.2018, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 39,00 €

Anfänger- Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Kinder, die bereits Wassersicherheit haben und tauchfest sind

Marianne Krespach

Der Kurs richtet sich an Kinder die bereits einen Wassergewöhnungskurs gemacht haben oder für Kinder die bereits Spaß im Wasser haben; das bedeutet, mit dem Wasser bereits sehr vertraut sind, sich sicher mit Schwimmhilfen fortbewegen, jedoch noch unsicher schwimmen können.

Neben Spaß im Wasser mit den Kernelementen Atmen, Tauchen, Schweben, Gleiten und Antreiben richtet sich das Hauptaugenmerk auf die kindgerechte Vermittlung der Schwimmbewegungen Brust, Kraul und Delphin als Teil- bzw. Einzelbewegungen der Arme und Beine.

Am Ende des Kurses soll sich jedes Kind sicher im Wasser ohne Schwimmhilfe fortbewegen können.

Für Kinder die bereits Ausdauer haben besteht die Möglichkeit am Ende des Kurses die Prüfung zum Seepferdchen abzulegen.

Während der Schulferien finden keine Termine statt. Im Anschluss an die genannten Termine finden laufend 10-er Kurse statt - Bitte rufen Sie uns an!

1825C-KR1

dienstags, ab 18.09.2018, 15:15 - 16:00 Uhr, 10 x
 dienstags, ab 18.09.2018, 16:00 - 16:45 Uhr, 10 x
 dienstags, ab 18.09.2018, 16:45 - 17:30 Uhr, 10 x
 donnerstags, ab 20.09.2018, 16:00 - 16:45 Uhr, 10 x
 donnerstags, ab 20.09.2018, 16:45 - 17:30 Uhr, 10 x
 Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -
 Rob.-Bosch-Str. 4
 Gebühr: 150,00 €

Wassergewöhnung für Kinder ab 4 Jahren

Spielerisch Sicherheit erlangen

Marianne Krespach

Bei diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung in und unter Wasser im Vordergrund. Die Kinder werden kindgerecht und spielerisch ans Wasser herangeführt, damit diese mit dem Element Wasser vertraut werden und Ängste abbauen.

Die Kinder lernen die Kernelemente des Schwimmens: Dazu zählt das Atmen und selbständige Untertauchen, um sich unter Wasser zu orientieren, wie ein Seestern auf dem Wasser zu schweben, in Bauchlage durch das Wasser gestreckt zu gleiten und die Teil-/Einzelbewegungen, um sich im Wasser anzutreiben bzw. mit Schwimmhilfen zu schwimmen.

Während der Schulferien finden keine Termine statt! Im Anschluss an die genannten Termine finden laufend 10-er Kurse in den jeweiligen Zeitspannen statt - Bitte rufen Sie uns an!

1825C-KR6

donnerstags, ab 20.09.2018, 15:15 - 16:00 Uhr, 10 x
 Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -
 Rob.-Bosch-Str. 4
 Gebühr: 150,00 €

Zumba Kids

Für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahre

Ewelina Eisele

Für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahre ZUMBA Kids & Teens für Mädchen und Jungs, vereint verschiedene Tanzstile wie Hip-Hop, Reggae ton und Pop.

Das explosive und energiegeladene Konzept, begeistert die Kinder mit fröhlicher, fetziger Musik und coolen Tänzen.

Dieses Konzept ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der ZUMBA® Fitness Tanz- und Fitnessphilosophie – einfach zu erlernende Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen.

Es führt Kinder an eine gesunde Lebensweise heran, die Bewegung und Fitness als Teil des Lebens betrachtet. Dabei werden neben Balance und Koordination auch Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und Selbstwertgefühl gefördert

Unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau, kann jede und jeder sofort mitmachen. Zumba ist „verstecktes“ Training, weil es so viel Spaß macht, dass man nicht merkt, dass es ein Training ist.

182ZU-E12

freitags, ab 14.09.2018, 14:30 - 15:30 Uhr, 10 x
 Sulz - Neckarhalle - Jahnstr. 4
 Gebühr: 50,00 €

Clown Balduin und der Nikolaus

Helmut Roeßle

Auf seiner Wanderung zum Weihnachtsmarkt wird Clown Balduin jäh unterbrochen: der Weihnachtsmann ruft an und fragt, ob er ihn vertreten könne. Balduin fährt aufgeregt zu den Kindern und will natürlich alles richtig machen...

Doch er findet nicht mal das Nikolauskostüm, mit Hilfe der Kinder meistert er seine Aufgabe dann doch noch. Ein Stück für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene. Dauer: ca. 45 Minuten

182WO-RH1

Donnerstag, 06.12.2018, 15:30 - 16:30 Uhr
 Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
 Gebühr: 4,00 €

Ein Familiennachmittag auf dem Bauernhof

für Kinder von 5-10 Jahren

Barbara Danner

Wir werden gemeinsam Ausschau nach den Mutterkühen mit ihren jungen Kälbchen und Ziegen halten. Wir lernen so manch interessantes über ihr Sozialverhalten, werden sie füttern und erfahren dabei was so alles zu ihrem Speiseplan gehört. Auch werden wir einiges über Kräuter am Wegesrand erfahren.

Das Bürsten und Streicheln der Ziegen gehören ebenso zu den Erlebnissen des Nachmittags. Mit etwas Glück lässt sich eine Ziege von uns melken. Natürlich schauen wir auch nach den Hühnern, was Sie fressen, wo sie ihre Eier verstecken und was sie den Tag über am liebsten tun.

182WO-DA2

Freitag, 28.09.2018, 16:00 - 18:30 Uhr

Naturhof Danner

Mitzubringen: Festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung, die auch schmutzig werden darf

Gebühr: 15,00 €

NEU

Schattentheater

Michaela Rauch

Licht und Schatten dieses Zusammenspiel lässt die Fantasie auf Reisen gehen. Mit dem Schattentheater möchte die Erzählerin, große und kleine Besucher in die Märchenwelt der Gebrüder Grimm entführen. Hier erlebt ihr die Geschichte Rumpelstilzchen, gespielt und erzählt von der Märchenerzählerin Michaela Rauch.

Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

182VO-RM1

Mittwoch, 07.11.2018, 14:00 - 14:45 Uhr

Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 4,00 €



Bitte beachten Sie auch den
Inklusionskurs
„Bald ist Weihnachten“
auf Seite 42

NEU

Entspannung in der Weihnachtszeit

Happy Hour für Körper, Seele und Geist

Jennifer Bühner

Der permanente Leistungsdruck in unserer Zeit mit Zeitnot, Überlastung und dadurch entstehenden Konflikten, Ärger und Ängste belasten uns beruflich als auch privat immer mehr.

Dies versetzt uns in eine Art Dauerstress. Die Folgen daraus können z.B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Konzentrationsschwäche, Resignation, Depression oder Burnout sein. Viele Menschen haben verlernt sich richtig zu entspannen.

Richtig entspannen ist aber zum Glück erlernbar! Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die es Ihnen ermöglichen wieder zu Gelassenheit, innerer Ruhe, Gesundheit und Glück zu finden.

182AE-BJ1

dienstags, ab 06.11.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x Sulz - Café Ambiente

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Kopfkissen, warme Socken, Decke und Knierolle

Gebühr: 38,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit und ohne Vorkenntnisse

Ute Schroth

Jacobsen erkannte als einer der Pioniere auf dem Gebiet der Entspannungstechniken den direkten Zusammenhang von körperlicher und psychischer Entspannung. Durch gezielte körperliche Spannung einzelner Muskelgruppen und das anschließende plötzliche Loslassen überträgt sich das auf die innere Befindlichkeit. Man fühlt sich ruhiger, gelassener. Man kommt wieder bei sich an, nach all der Hektik und den Anforderungen des Berufs- und Alltagslebens. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass man Verspannungen viel früher wahrnimmt oder überhaupt spürt.

Progressive Muskelentspannung kann helfen bei chronischen Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und bei der Stressreduktion. Es handelt sich hierbei um eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode.

182AE-SC1

dienstags, ab 20.11.2018, 18:15 - 19:15 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Nackenkissen
Gebühr: 78,00 €

Autogenes Training

Ute Schroth

Autogenes Training ist eine nachgewiesene Selbstentspannungsmethode. Vorbeugend kann Autogenes Training gegen das Burnout-Syndrom wirken. Es lindert und wirkt positiv bei verschiedenen Krankheitsbildern wie z.B. Nervosität, innere Unruhe, leichte Depression, Schlafstörungen, Migräne, Herz-Kreislaufbeschwerden, Verdauungsprobleme und noch vieles mehr.

182AE-SC7

donnerstags, ab 22.11.2018, 20:15 - 21:15 Uhr, 8 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Nackenkissen

Gebühr: 54,00 €

Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Elke Laubig

Der Beckenboden der Frau ist das Fundament des Beckens, der Wirbelsäule und der Haltung insgesamt. Als innerer Muskel stützt und trägt er die inneren Organe. Das Nachlassen der Funktionsfähigkeit des Beckenbodens mit seinen unangenehmen Auswirkungen braucht nicht hingenommen zu werden. Gründe für dieses Nachlassen können ein schwaches Bindegewebe, Schwangerschaften und schweres Arbeiten sein. Regelmäßiges Beckenbodentraining entlastet die Venen, vertieft den Atem, stabilisiert den Rücken und hilft bei Wirbelsäulenproblemen.

Durch gezielte Übungen werden eine Verbesserung der Haltefähigkeit und eine Stärkung des Bewusstseins für den Beckenbodenmuskelring erlangt.

182BE-LA2

dienstags, ab 25.09.2018, 08:00 - 09:00 Uhr, 10 x Sulz - Praxis für Physiotherapie Laubig - Obere Hauptstr. 18

Gebühr: 48,00 €

Beckenbodengymnastik mit Vorkenntnissen

Elke Laubig

Der Beckenboden der Frau ist das Fundament des Beckens, der Wirbelsäule und der Haltung insgesamt. Als innerer Muskel stützt und trägt er die inneren Organe. Das Nachlassen der Funktionsfähigkeit des Beckenbodens mit seinen unangenehmen Auswirkungen braucht nicht hingenommen zu werden. Gründe für dieses Nachlassen können ein schwaches Bindegewebe, Schwangerschaften und schweres Arbeiten sein. Regelmäßiges Beckenbodentraining entlastet die Venen, vertieft den Atem, stabilisiert den Rücken und hilft gegen Wirbelsäulenprobleme.

Durch gezielte Übungen werden eine Verbesserung der Haltefähigkeit und eine Stärkung des Bewusstseins für den Beckenbodenmuskelring erlangt.

182BE-LA3

dienstags, ab 25.09.2018, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x Sulz - Praxis für Physiotherapie Laubig - Obere Hauptstr. 18
Gebühr: 48,00 €

Training für die Faszien

Ute Schroth

Faszien durchziehen das gesamte Gewebe unseres Körpers und machen sich dort oft schmerzlich bemerkbar. Betroffen sein können Nacken, Schultern, Rücken sowie Arme und Beine.

Das Training ist für alle Körperbereiche gedacht und abgestimmt. Es werden in jeder Stunde andere Muskel- Faszien- Ketten reaktiviert. Spezielle Trainingseinheiten aus den Bereichen Hüften, Springen, Federn werden mit Übungen zum Ausrollen und Dehnen kombiniert. Deren Wirkung wird mit der entsprechenden Entspannung am Schluss der Sequenzen verstärkt.

Faszien formen unseren Körper, sorgen für Struktur, dienen als Stütze und Schutz und als Kommunikationskanäle. Es lohnt sich, ihnen unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Ein straffer, vitaleres, elastischeres und dynamischeres Faszien-Gewebe ist das Ziel.

Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

182BO-SC2

montags, ab 24.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmshheimer Str.
Gebühr: 98,00 €

Bodyforming

Ein Workout für einen straffen, flexiblen Körper.

Ute Schroth

Die Schwerpunkte beim Bodyforming liegen in den verschiedenen Übungen, die sowohl zur Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Körpers dienen. Die Übungen zur Dehnung und Mobilisation des Körpers stammen unter anderem aus dem Yoga. Das Workout ist zu einem effektiven Ganzen zusammengefasst und ergibt ein ausgefeiltes Ganzkörpertraining.

182BO-SC3

montags, ab 24.09.2018, 20:15 - 21:15 Uhr, 15 x Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmshheimer Str.
Gebühr: 92,00 €

Ausbalancierte Wirbelsäule

Ute Schroth

Die Wirbelsäule ist der Dreh- und Angelpunkt unseres Bewegungssystems. Stress, fehlende Beweglichkeit und einseitige Muskelbeanspruchung führen immer wieder zu Fehlhaltungen und dadurch z.B. zu Verspannungen oder gar Rückenschmerzen.

Wir beginnen mit einer kurzen Aufwärmphase zur Aktivierung des Herz- Kreislauf- Systems. Es folgen Übungen zum gezielten Muskelaufbau. Weiche Elemente in Anlehnung an Feldenkrais, Yoga und Wirbelsäulengymnastik fördern die Beweglichkeit des gesamten Körpers und sorgen gezielt für eine ausbalancierte Körperhaltung und dadurch zu effektiven Bewegungsabläufen.

182BO-SC4

dienstags, ab 25.09.2018, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 x Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmshheimer Str.
Gebühr: 92,00 €

Training für die Faszien für Einsteiger

Ute Schroth

Faszien durchziehen das gesamte Gewebe unseres Körpers und machen sich dort oft schmerzlich bemerkbar. Betroffen sein können Nacken, Schultern, Rücken sowie Arme und Beine.

Das Training ist für alle Körperbereiche gedacht und abgestimmt. Es werden in jeder Stunde andere Muskel- Faszien- Ketten reaktiviert.

Spezielle Trainingseinheiten aus den Bereichen Hüften, Springen, Federn werden mit Übungen zum Ausrollen und Dehnen kombiniert. Deren Wirkung wird mit der entsprechenden Entspannung am Schluss der Sequenzen verstärkt.

Faszien formen unseren Körper, sorgen für Struktur, dienen als Stütze und Schutz und als Kommunikationskanäle. Ein strafferes, vitaleres, elastischeres und dynamischeres Faszien- Gewebe ist das Ziel. Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

182BO-SC6

donnerstags, ab 27.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 95,00 €

Infoabend: Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept

Andrea Frick

Unverbindlicher und kostenloser Infoabend.
Ohne Anmeldung.

182FA-FR1

Dienstag, 09.10.2018, 19:00 - 20:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: kostenlos

Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept

Andrea Frick

Die heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten - gepaart mit Stress, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen - lassen uns zunehmend in die Übersäuerung geraten. Gesundheitsstörungen bzw. Befindlichkeitsstörungen sind die Folge. Basenfasten ist eine alltagstaugliche Form des Fastens, um den Körper zu entsäuern, entgiften, entfetten

und um zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu gelangen. Sie ist geeignet für alle, die schon immer einmal fasten wollten, es sich aber nicht vorstellen können, eine Woche lang nichts zu essen.

Beim Basen-/Fasten-mit Concept wird zwar gegessen, aber nur 100% basisch und dies unter fachkundiger Anleitung. Je nach persönlicher Konstitution Suppen, Säfte oder Gemüse und Früchte. Ganz nach dem Motto: „So wenig wie möglich, soviel wie nötig!“

Eine Woche Basenfasten bzw. Fasten mit Konzept im Herbst hebt die Stimmung, beugt dem Winterblues vor und ist die ideale Gelegenheit die Abwehrkräfte zu stärken.

Gebühr inkl. Scripte, Rezepte....

182FA-FR2

dienstags, ab 23.10.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, 3 x
Sulz- Praxis Dr. Hempfling, Zeppelinstr. 4
Gebühr: 75,00 €

Feldenkrais

Beweglichkeit, Achtsamkeit und Entspannung

Astrid Birkenfeld

Wollen Sie achtsamer mit sich umgehen, beweglicher werden, körperliche Schmerzen verringern und Stress oder Verspannungen abbauen? Dann hilft Ihnen die Methode von Dr. M. Feldenkrais. Angenehme Bewegungsabläufe ohne Leistungsdruck fördern Ihre Beweglichkeit, bauen Muskelverspannungen ab und bringen Erleichterung bei Schmerzen.

Freundliche Aufmerksamkeit und bewusste Atmung können Ihnen helfen, Ihren Körper und seine Bedürfnisse besser zu spüren. Die ruhige Atmosphäre im Kurs und eine positive, von Bewertungen freie Haltung zu sich selbst führen dazu, dass Sie sich nach dem Kurs entspannt und wohl fühlen.

182FE-B11

dienstags, ab 18.09.2018, 15:30 - 16:30 Uhr, 12 x
Evangelisches Gemeindehaus Holzhausen,
Stadionstr. 10
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke
Gebühr: 84,00 €

Dance Fitness in Fischening

Ginger-Georgia Streibig

Dance Fitness ist ein wirksames Ganzkörperworkout mit einer Kombination aus Aerobic, Sport und Tanzen, dass den ganzen Körper mit moderner Musik in Schwung bringt. Die rhythmischen Dance Moves fördern die Ausdauer und Koordination, stärken alle Muskelpartien, verbessern die Körperwahrnehmung und sorgen für ein neues Körpergefühl. Im Cool Down fließen Elemente aus dem Yoga und Pilates mit ein. Als weiteres Plus hilft Dance Fitness effektiv beim Stressabbau und macht gute Laune.

182GY-GG1

donnerstags, ab 13.09.2018, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 x

182GY-GG2

donnerstags, ab 17.01.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 x
Fischening - Turnhalle - Im Herrengarten 20
Gebühr: 28,00 €

Schulter- und Nackengymnastik

Elke Laubig

Sehr viele Menschen leiden unter Verspannungen von Schulter und Nacken, was lästige oder gar schwerwiegende Beeinträchtigungen zur Folge haben kann. Gezielte Übungen, die leicht in den Alltagsablauf eingebaut werden können und für alle Altersgruppen geeignet sind, sollen die Verspannungen lindern bzw. lösen.

182GY-LA1

montags, ab 24.09.2018, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x
Sulz - Praxis für Physiotherapie Laubig - Obere Hauptstr. 18
Gebühr: 33,00 €

Fit und gelenkig bleiben - Gymnastik für Frauen

Doris Leucht

Bei diesem Gymnastikkurs werden die Rücken- sowie die Bauchmuskulatur mit kleinen Handgeräten gestärkt. Somit wird die Gelenkigkeit nicht nur verbessert, sondern auch dauerhaft erhalten.

182GY-LE1

dienstags, ab 18.09.2018, 18:30 - 19:30 Uhr, 20 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 3
Gebühr: 77,00 €

Bauch - Beine - Po - Gymnastik am Vormittag

Isabel Pittroff

Mit gezielter, effektiver Gymnastik wird die Muskulatur gestärkt. Dadurch werden Halte- und Bewegungsfunktionen verbessert, Gelenke und Bandscheiben entlastet und ganz nebenbei gibt es eine gute Figur.

182GY-PI1

freitags, ab 12.10.2018, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 60,00 €

Ausbalancierte Wirbelsäule für Männer

Ute Schroth

Es gilt die Gesundheit zu erhalten. In diesem Männer-Kurs tun wir in vielen Bereichen des Körpers etwas dafür. Durch bestimmte Übungen werden die Gelenke wieder beweglicher. Die Faszien und die Muskeln werden durch gezielte Kräftigungsübungen und anschließendes Dehnen wieder aktiviert. Besonders auf die Wirbelsäule und deren flexible Möglichkeiten in Verbindung mit Schultergelenk und Hüfte zielen viele Übungen ab. Für Neueinsteiger geeignet.

182GY-SC5

dienstags, ab 25.09.2018, 19:30 - 20:30 Uhr, 15 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 92,00 €

Step Aerobic in Kombination mit Bauch, Beine, Po am Vormittag

Petra Schnell

Das dynamische Fitnesstraining für Männer und Frauen, das motiviert und antreibt. Macht unglaublich viel Spaß und ganz nebenbei werden rund 500 kcal pro Stunde verbrannt! Auf und um das Steppbrett wird mit einfachen Schritten eine Choreographie erstellt, welche Konzentration und Koordination trainiert. Gleichzeitig ist Steppaerobic ein ideales Herz-/Kreislauftraining. Anschließend werden Oberkörper, Bauch, Bein und Po gekräftigt. Dabei kommen auch Hanteln, Stäbe, Therabänder, Togu Brasils oder Stühle unterstützend zum Einsatz. Und das alles zu fetziger Musik.

NEU

182GY-SH1

dienstags, ab 11.09.2018, 10:45 - 11:45 Uhr, 10 x
Sulz - Neckarhalle - Jahnstr. 4, NH3

Mitzubringen: feste Sportschuhe, Handtuch,
Getränk

Gebühr: 65,00 €

NEU

YoungGo Walking - Das kleinste Fittnessstudio der Welt

Renate Schenk

Der „YoungGo-Sport-Bewegungsverstärker“ bietet eine effektive Möglichkeit, neben Kraft und Ausdauer zusätzlich die Tiefenmuskulatur und koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. YoungGo ist geeignet für Jung und Alt. Durch das Impulse-Reflex-Training wird die Mobilität gefördert.

Im Gegensatz zu starren Hanteln schwingt die Füllung bei der Armarbeit hin und her und sorgt für eine gesteigerte Aktivierung der Muskulatur. Der Kurs findet im Freien statt!

182GY-SR1

mittwochs, ab 19.09.2018, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x
Sulz - Physio Plus Schirle - Bahnhofstr. 40

Gebühr: 55,00 €

Rückentraining an Geräten

Physio Plus Schirle

Trainieren Sie an und mit Geräten.

Was Sie mit Gewichten und Widerständen für Ihre Fitness tun können, erfahren Sie in diesem Kraft-Ausdauer-Training unter fachlicher Anleitung. Alle Übungen machen Sie an speziellen Trainingsgeräten mit maximaler Wirksamkeit.

182GY-SR2

mittwochs, ab 12.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
Sulz - Physio Plus Schirle - Bahnhofstr. 40

Gebühr: 89,00 €

NEU

Eat Smart and work Hard - Ernährung und Bewegung im Einklang

Kerstin Volkammer

Der Weg zu einem gesunden Körpergefühl führt über eine sinnvolle Ernährung hin zu einem ausgewogenen Bewegungskonzept. Zu Beginn wollen wir Ernährungssysteme besprechen.

Unser Ziel ist es, persönliche Vorlieben mit sinnvollen Konzepten zu verbinden, damit Essen nicht nur gesund ist, sondern auch Spaß macht.

Nach einer Weile starten wir den Bewegungsteil durch. Nur wenn der Körper in der Lage ist die Leistung zu erbringen, fühlen wir uns fit. Ziel des Kurses ist es, den Körper zu formen, Schwachstellen zu stärken und die allgemeine Kondition zu verbessern.

Work hard - unsere Devise. Den Körper fordern, jeder nach seinen Möglichkeiten. Es gibt kein zu schlecht, zu schwach oder zu wenig Kondition. Jeder kann Fortschritte machen. Und bei uns ist jeder willkommen, der etwas für seinen Körper tun möchte. Ab in die Sportkleidung und los geht's.

182GY-VK1

montags, ab 24.09.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x

182GY-VK2

montags, ab 03.12.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 66,00 €

Combat-Fitness-Workout

Kerstin Volkammer

Combat-Fitness-Workout ist ein Ganzkörpertraining verpackt in dynamischen Choreographien, welche systematisch erlernt werden.

Die Bewegungen stammen aus dem Karate und Taekwondo. Ein wohltuendes und aufbauendes Training für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-Training. Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu motivierender Musik.

Beendet wird das Training mit einer intensiven Stretching-Einheit, so dass Muskeln und Sehnen nach ihrer Arbeit eine gute Ausgangssituation zur Regeneration haben.

Geeignet für Einsteiger und Trainierte gleichermaßen.

182GY-VK4

samstags, ab 13.10.2018, 10:00 - 11:30 Uhr, 2 x
Gebühr: 22,00 €

182GY-VK5

dienstags, ab 08.01.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 44,00 €

NEU

Rückenfit an der frischen Luft

Corinna Schaumann-Wilke

Regelmäßige, körperliche Bewegung ist für die allgemeine Gesundheit und natürlich auch für die Rückengesundheit grundsätzlich positiv. Training in der Natur ist dabei besonders empfehlenswert.

Es werden alle Sinne angesprochen und bereits nach wenigen Minuten körperlicher Aktivität hebt sich die Laune und psychischer sowie physischer Stress werden abgebaut. Mit gezielten Übungen wird der gesamte Rücken trainiert, Verspannungen lösen sich und die Haltung wird verbessert. Kräftigungsübungen stärken den Halteapparat, machen das Gewebe straffer und helfen einer Überlastung des Muskel- und Skelettsystems vorzubeugen.

182GY-WI1

donnerstags, ab 27.09.2018, 16:30 - 17:30 Uhr, 5 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 35,00 €

Pilates in Fischingen

Katja Dorner

Die Pilates- Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Koordination und Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

182PI-DO1

donnerstags, ab 13.09.2018, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x

182PI-DO2

donnerstags, ab 13.09.2018, 20:30 - 21:30 Uhr, 10 x
Gebühr: 58,00 €

182PI-DO3

donnerstags, ab 29.11.2018, 19:30 - 20:30 Uhr, 7 x

182PI-DO4

donnerstags, ab 29.11.2018, 20:30 - 21:30 Uhr, 7 x
Fischingen - Turnhalle - Im Herrengarten 20

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine

Decke

Gebühr: 41,00 €

Faszien-Pilates Training

Katja Dorner

Faszien-Pilates ist ein dynamisches Training das unser Bindegewebe mobilisiert, kräftigt und dehnt. Durch die rotatorische Komponente der Bewegung wird zeitgleich die Wirbelsäule mobilisiert. Das ganzheitliche Training kräftigt die Muskulatur und das Bindegewebe von innen.

182PI-DO5

dienstags, ab 11.09.2018, 09:30 - 10:30 Uhr, 10 x
Gebühr: 62,00 €

182PI-DO6

dienstags, ab 27.11.2018, 09:30 - 10:30 Uhr, 7 x
Sulz - Neckarhalle - Jahnstr. 4, NH3

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine
Decke

Gebühr: 45,00 €

Pilates mit Vorkenntnissen am Vormittag

Sandra Schneider

Pilates ist eine ruhige und sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist mit Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie sprechen vor allem die tief liegenden Muskeln und den Beckenboden an und sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit auszuführen.

Sie tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und des Körperbewusstseins bei. Die Körperhaltung verändert sich positiv. Mit Mobilisationsübungen können Blockaden in den Gelenken gelöst und Rückenproblemen vorgebeugt werden.

182PI-SS1

dienstags, ab 25.09.2018, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x

182PI-SS2

dienstags, ab 25.09.2018, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 x
Gebühr: 60,00 €

182PI-SS3

dienstags, ab 08.01.2019, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

182PI-SS4

dienstags, ab 08.01.2019, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 48,00 €

Wassergymnastik

Verena Krespach

Im Kurs Wassergymnastik wird mit verschiedenen, abwechslungsreichen Hilfsmitteln im warmen Wasser gegen den Wasserwiderstand gearbeitet.

Durch intensives Ausdauertraining werden Herz und Kreislauf angeregt, die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt gekräftigt und aufgebaut, Gelenke mobilisiert, sowie der Lymphfluss und der Stoffwechsel angeregt.

Die Kurse sind auch für Nichtschwimmer geeignet.

182WA-KR1

montags, ab 01.10.2018, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x
 dienstags, ab 02.10.2018, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
 dienstags, ab 02.10.2018, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x
 donnerstags, ab 04.10.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
 donnerstags, ab 04.10.2018, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x
 freitags, ab 05.10.2018, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x
 freitags, ab 05.10.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
 Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -
 Rob.-Bosch-Str. 4
 Gebühr: 93,00 €

Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik

Lore Eberhardt

60 Jahre und kein bisschen leise...Damit das auch in Zukunft so bleibt, bieten wir einen Gymnastikkurs speziell für die ältere Generation an. Hier haben alle jungen Reifen die Möglichkeit, sich durch gezielte Wirbelsäulengymnastik die Beweglichkeit und das Wohlbefinden ihres Körpers zu erhalten.

182WI-EB1

donnerstags, ab 20.09.2018, 17:00 - 18:00 Uhr, 16 x
182WI-EB2
 donnerstags, ab 20.09.2018, 18:00 - 19:00 Uhr, 16 x
 Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald -
 Malsheimer Str.
 Gebühr: 64,00 €

Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik in Dürrenmettstetten

Lore Eberhardt

Ein gut trainierter Körper ist die beste Vorbeugung gegen Haltungsschäden. Auf schonende Art und Weise soll der Bewegungsapparat trainiert und somit weniger anfällig für Alltagsbeschwerden werden.

182WI-EB3

dienstags, ab 18.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 16 x
182WI-EB4

dienstags, ab 18.09.2018, 20:00 - 21:00 Uhr, 16 x
 Dürrenmettstetten - Gemeindehalle - Nießleweg 5
 Gebühr: 64,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Brigitte Gaiser

Rückenschmerzen und Verspannungen kennt heute fast jeder. Funktionelle Gymnastik, ausgewählte Dehnübungen (Stretching), isometrische Übungen sowie Atem- und Entspannungsübungen helfen vorzubeugen oder Dysbalancen wieder in den Griff zu bekommen. Den Schwerpunkt bildet eine sanfte Wirbelsäulengymnastik.

182WI-GA1

dienstags, ab 25.09.2018, 19:45 - 20:45 Uhr, 10 x
182WI-GA2

dienstags, ab 08.01.2019, 19:45 - 20:45 Uhr, 10 x
 Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
 Raum 3
 Gebühr: 44,00 €

Wirbelsäulengymnastik in Sigmarswangen

Gabriele Kutz

In dieser Bewegungsgruppe zur Vorbeugung von Wirbelsäulenschäden sollen u.a. Haltungsschwächen durch die Kräftigung des Muskelapparates, insbesondere der Rückenmuskulatur, ausgeglichen werden. Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab.

182WI-KU1

montags, ab 24.09.2018, 15:30 - 16:30 Uhr, 15 x
182WI-KU2

mittwochs, ab 26.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x
 Sigmarswangen - Bürgerzentrum, obere Halle -
 Weilertalstr. 6
 Gebühr: 75,00 €

NEU

Rücken-Fit - Training für die Wirbelsäule am Vormittag

Isabel Pittroff

Rücken-Fit ist ein gezieltes Muskelaufbautraining für gesundheitsbewusste Menschen.

Die passiven Bestandteile der Wirbelsäule (Wirbelkörper, Bandscheiben, Bänder) sollen vor mechanischer Überbelastung geschützt werden. Diese Schutzfunktion kann aber nur eine Muskulatur erfüllen die kraft- und dehnfähig ist. Daher ist das Kraft- und Dehntraining ein wichtiger Bestandteil der Stunde. Auch Stabilisations- und Mobilisationsübungen sowie Übungen zur Lockerung der Muskulatur und Entspannung werden vermittelt.

182WI-PI1

mittwochs, ab 10.10.2018, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 60,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - Aufbaukurs

Christine Sommermeyer

Auf schonende Art und Weise soll der Bewegungsapparat trainiert und somit weniger anfällig für „Alltagsbeschwerden“ werden.

Der ganze Körper wird auf gesunde Art durchgearbeitet.

Kursinhalt: Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik mit Schwung und Rhythmus.

182WI-SM1

montags, ab 10.09.2018, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 x

182WI-SM2

mittwochs, ab 12.09.2018, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 x Bergfelden - Sporteck - Weiherstr. 12

Gebühr: 64,00 €

Rückenbasic - Gymnastik für die Wirbelsäule

Arno Springwald

In den Kursstunden lernen Sie theoretisch und praktisch Wissenswertes über Bewegung, Muskulatur stärken, Warnsignale beachten und vor allem „locker bleiben“.

Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult.

182WI-SP1

donnerstags, ab 27.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x

182WI-SP2

donnerstags, ab 27.09.2018, 20:00 - 21:00 Uhr, 15 x

Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmshheimer Str.

Gebühr: 63,00 €

Intensiv- Rückentraining an medizinischen Kraftgeräten

Team Springwald

Für eine beschwerdefreie Wirbelsäule ist vor allem die Rückenmuskulatur von zentraler Bedeutung. Mit Hilfe von medizinischen Kraftgeräten werden wir diese Rückenmuskulatur gezielt aufbauen und kräftigen, um so Rückenproblemen und den damit verbundenen Schmerzen vorzubeugen bzw. abzuhelpfen.

182WI-SP3

montags, ab 08.10.2018, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 x

Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmshheimer Str.

Gebühr: 85,00 €

Wirbelsäulengymnastik - Beweglich und Fit bleiben im Alltag

Margot Weik

Dieser Kurs ist für alle, die etwas gegen Rückenbeschwerden tun oder diesen vorbeugen möchten. Gezielte Gymnastik zur Muskelkräftigung und Flexibilität, Spaß an lockerer Bewegung und Entspannungsübungen schaffen eine Grundlage für rückengerechtes Verhalten im Alltag.

182WI-WE1

montags, ab 10.09.2018, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 x

182WI-WE2

montags, ab 10.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Raum 3

Gebühr: 60,00 €

NEU

Fantasie-Reise & Achtsamkeitsübungen

Heike Kretschmann

Finden Sie Ihren individuellen inneren Raum von Ruhe und Entspannung durch eine geführte gedankliche Reise, bei der Sie sich bewusst in eine angenehme Situation versetzen, um sich von Alltags- und Stresssituationen zu lösen. Mit Atemübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung lernen wir, uns und anderen gegenüber Achtsamkeit zu schenken.

182WO-KE1

mittwochs, ab 19.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Decke, Knierolle
Gebühr: 43,00 €

Lachyoga - Ein Abend zum Schnuppern

Lach mal wieder - Schluss mit „frustig“!

Martina Maier

An diesem Abend erlernen Sie die Kraft des Lachens. Wie durch Lachen das Selbstbewusstsein gestärkt und die Konzentration gefördert wird. Sie entspannen sich und bauen gleichzeitig Stress ab. Die Schmerzempfindlichkeit wird gesenkt und die Entschlackung angeregt.

Lachyoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelt. Heute ist Lachyoga eine anerkannte Methode, die in Firmen, Institutionen, Kliniken, Schulen usw. eingesetzt wird. Durch die Kombination von pantomimischen Lachübungen mit Yoga-Atemübungen gelangt mehr Sauerstoff in Körper und Gehirn.

182YO-MA1

Freitag, 12.10.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: ausreichend Getränke
Gebühr: 9,00 €

Streßbewältigung durch Lachen

Lach mal wieder - Schluss mit „frustig“!

Martina Maier

Lachyoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelt. Heute ist Lachyoga eine anerkannte Methode, die in Firmen, Institutionen, Kliniken, Schulen usw. eingesetzt wird. Durch die Kombination von pantomimischen Lachübungen mit Yoga-Atemübungen gelangt mehr Sauerstoff in Körper und Gehirn. Nutzen Sie die Kraft des Lachens, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, die Konzentration zu fördern, zu entspannen, Stress abzubauen, die Schmerzempfindlichkeit zu senken, ja sogar die Entschlackung anzuregen.

182YO-MA2

freitags, ab 19.10.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung
Gebühr: 40,00 €

Yoga nach der Methode von Iyengar für Anfänger und Geübte

NEU

Sarah Schäfer

Im Mittelpunkt dieses Kurses liegt die präzise und achtsame Ausführung der Yoga-Übungen. Ist die Ausrichtung von Muskeln, Gelenke, Knochen korrekt, kann die Energie im Körper fließen. Hilfsmittel, wie bspw. Gurte oder Blöcke werden bei Bedarf individuell eingesetzt, damit die Teilnehmer korrekt in der Haltung stehen oder diese länger gehalten werden kann. Dies macht es möglich tieferliegende Schichten des Körpers zu erreichen. Die Arbeit mit dem Körper ist der Ausgangspunkt, der auf einen inneren Weg führt. Abschließende Tiefenentspannung fördert die Regeneration.

182YO-SÄ1

freitags, ab 21.09.2018, 10:15 - 11:45 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke
Gebühr: 78,00 €

Hatha Yoga Grund- und Aufbaukurs, Kurs 1

Elke Schneider

Yoga verbessert die Beweglichkeit und Gesundheit, bringt mehr Freude und Gelassenheit in den Alltag. Mit dem „Präventivem Hatha Yoga“ zur inneren Ruhe finden, sowie die Empfindungen und Warnzeichen des Körpers beizeiten und bewusster erspüren.

Alle Kurse beinhalten ebenso ein sanftes Yoga-Faszien Training, Atem- und Entspannungsübungen. Die Stundeninhalte werden den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

182YO-SE1

dienstags, ab 25.09.2018, 17:15 - 18:15 Uhr, 10 x

182YO-SE2

dienstags, ab 25.09.2018, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x

182YO-SE3

dienstags, ab 25.09.2018, 19:35 - 20:35 Uhr, 10 x

Vöhringen - Kindergarten - Friedrichstr.11

Mitzubringen: Gymnastik- oder Yogamatte,

warmer Decke, dicke Socken, sportliche

Kleidung und evtl. kleines Kissen zur Unterstützung des Kopfes

Gebühr: 50,00 €

NEU

Hatha-Yoga

Irmgard Sasvari

Yoga ist ein wunderbares Übungsfeld um mit sich selbst und mit dem eigenen Körper in einen guten Kontakt zu kommen. Das bedeutet sich selbst zu beleben, zu kräftigen und sich auch entspannen zu können. So richten wir uns immer wieder neu aus, indem der Kopf frei wird, der Körper die gefühlte Schwere verliert, dabei beweglicher wird und in der Seele immer mehr Leichtigkeit schwingt.

182YO-SV4

mittwochs, ab 26.09.2018, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x

182YO-SV5

mittwochs, ab 26.09.2018, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x

Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 78,00 €

Zumba Fitness

Ewelina Eisele

Lass uns zusammen dem Fluss der Musik folgen. Vergiss das Training, lass Dich von der Musik treiben und bring Dich in Form - bei der originalen Tanz-Fitness-Party.

Es erwarten Dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Du steigertest Deine Kondition und Deine Energie. Es ist effektiv und macht richtig Spaß. Zumba macht es möglich, zu feiern und gleichzeitig den Körper zu trainieren!

182ZU-EI1

montags, ab 10.09.2018, 19:40 - 20:40 Uhr, 10 x

182ZU-EI3

montags, ab 03.12.2018, 19:40 - 20:40 Uhr, 10 x

Sigmarswangen - Bürgerzentrum, untere Halle - Weilertalstr. 6

Gebühr: 64,00 €

Training für die Faszien

Ute Schroth

Faszien durchziehen das gesamte Gewebe unseres Körpers und machen sich dort oft schmerzlich bemerkbar. Betroffen sein können Nacken, Schultern, Rücken sowie Arme und Beine. Das Training ist für alle Körperbereiche gedacht und abgestimmt. Es werden in jeder Stunde andere Muskel- Faszienketten reaktiviert. Spezielle Trainingseinheiten aus den Bereichen Hüpfen, Springen, Federn werden mit Übungen zum Ausrollen und Dehnen kombiniert. Deren Wirkung wird mit der entsprechenden Entspannung am Schluss der Sequenzen verstärkt.

Faszien formen unseren Körper, sorgen für Struktur, dienen als Stütze und Schutz und als Kommunikationskanäle. Es lohnt sich, ihnen unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Ein strafferes, vitaleres, elastischeres und dynamischeres Faszien-Gewebe ist das Ziel.

Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

191BO-SC2

montags, ab 11.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x

Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmshheimer Str.

Gebühr: 98,00 €

Bodyforming

Ein Workout für einen straffen, flexiblen Körper.

Ute Schroth/Team Springwald

Die Schwerpunkte beim Bodyforming liegen in den verschiedenen Übungen, die sowohl zur Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Körpers dienen.

Die Übungen zur Dehnung und Mobilisation des Körpers stammen unter anderem aus dem Yoga. Das Workout ist zu einem effektiven Ganzen zusammengefasst und ergibt ein ausgefeiltes Ganzkörpertraining.

191B0-SC3

montags, ab 11.02.2019, 20:15 - 21:15 Uhr, 15 x
Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald -
Malmsheimer Str.
Gebühr: 92,00 €

Die Veranstaltungen
der Volkshochschule verstehen
sich als Angebot, mit dem Sie als Teilnehmer
selbstverantwortlich umgehen.

Bestimmte Kurse – z. B. im Bereich Körperarbeit,
Psychologie, Meditation usw. richten sich an durch-
schnittlich gesunde Personen. Sie sollten sich im
Zweifelsfalle vor der Anmeldung bei Ihrer Therapeu-
tin oder Ihrem Arzt vergewissern, ob der Kurs Ihrer
Wahl für Sie geeignet ist.

Für die Teilnahmefähigkeit trägt die
Teilnehmerin/ der Teilnehmer die alleinige
Verantwortung.

Zertifikat



Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der



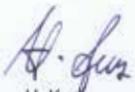
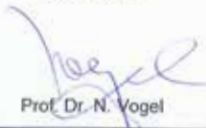
Volkshochschule Sulz

ausweislich der vorgelegten
Dokumentation ein regelgerechtes
Qualitätsmanagement
und verleiht ihr das

Qualitätszertifikat ZBQ.

Dieses Zertifikat verliert seine Gültigkeit nach drei
Jahren. Die umseitigen Regeln des Prozessmodells
der Qualitätsentwicklung sind Bestandteil des
Zertifikats.

Leinfelden-Echterdingen, den 21. März 2018

 Prof. Dr. H. G. Ebner	 Dr. D. Engels	 Dr. H. Huba
 H. Kurz	 K. Reichert	 T. Sommerfeld
		 Prof. Dr. N. Vogel

NEU

Arabisch für Anfänger

Rogahd Ajouz

„Marr-haba!“, das heißt: Guten Tag!

Haben Sie Lust auf einfache und unkomplizierte Weise die arabische Sprache kennen zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Mit einfachen Methoden und mit Spaß, lernen wir von Grund auf die Sprache kennen. Wir beginnen mit den einzelnen Buchstaben und erlernen allgemeine Ausdrucksweisen, so dass wir kleine Unterhaltungen führen können. Das Ziel ist Freude und Interesse an der arabischen Sprache zu wecken, wie sie heute gesprochen wird.

182AR-AJ1

montags, ab 24.09.2018, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 55,00 €

Deutsch für Anfänger mit Vorkenntnisse

Deutsch als Fremdsprache A1/2 mit Vorkenntnisse.

Sabine Landmann

Sie haben bereits erste Kenntnisse in der deutschen Sprache erworben und können sich in einfachen Alltagssituationen verständlich machen. Eventuell haben Sie den Kurs A1 absolviert, was jedoch keine Bedingung ist. Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und weiterführen. In diesem Kurs erlangen Sie mehr Sicherheit, wichtige Bereiche des alltäglichen Lebens zu verstehen und sich selbst verständlich zu machen. Mit Motivation und Spaß lernen Sie, sprachlich Herausforderungen im Umgang mit Behörden, Ämtern, beim Einkaufen oder im Gespräch mit Nachbarn und Kollegen selbständig zu meistern.

Das erforderliche Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

182DE-SL1

montags, ab 24.09.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 135,00 €

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag

Karin Rödler

Gelernt wird ohne Druck und dem Kenntnisstand der Gruppe angepasst. Dabei wird das bisher Gelernte erweitert und vertieft. In entspannter Atmosphäre üben wir Redewendungen, die uns besonders auch auf Reisen von Nutzen sein werden, wie z.B.:
» sich vorstellen

» etwas über sich selbst erzählen

» nach dem Weg fragen

» einkaufen

» sich im Restaurant verständigen

182EN-RÖ1

donnerstags, ab 20.09.2018, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 87,00 €

Englisch A1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Kerstin Volkmammer

Ihr Schulenglisch ist bereits ein paar Jahre her und Sie möchten die englische Sprache wieder aktivieren. Wir wiederholen gemeinsam die Grundlagen und bauen darauf auf. Lehrbuch: Easy English A1.2 ISBN 978-3-06-520807-9 ab Unit 1

182EN-VK3

montags, ab 24.09.2018, 17:15 - 18:45 Uhr, 15 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 110,00 €

Englisch mit Vorkenntnissen A1 am Vormittag

Kerstin Volkmammer

In einer entspannten Gruppenatmosphäre ist es Ziel dieses Vormittagskurses, sich in einfachen Situationen ausdrücken zu können und Freude am Erlernen der Sprache zu bekommen und diese zu erhalten. Der Einsatz von kleinen Texten und Arbeitsblättern ergänzt die Arbeit mit dem Kursbuch.

Wir wollen Vorkenntnisse festigen und erweitern sowie eventuelle Sprachblockaden abbauen. Lehrbuch nach Absprache mit der Dozentin

NEU

182EN-VK7

mittwochs, ab 07.11.2018, 10:45 - 12:15 Uhr, 12 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 89,00 €

NEU

Englisch A2 am Vormittag

Kerstin Volkammer

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die lieber am Vormittag lernen möchten. In diesem motivierenden und praxisbezogenen Kurs üben Sie anhand zahlreicher Übungen vor allem den mündlichen Umgang mit der Sprache. Gleichzeitig bauen sie Ihren Wortschatz und die Grammatik systematisch weiter aus. Wir arbeiten mit dem Kursbuch, auch kleine Texte und Arbeitsblätter lockern die Stunden auf.

Die Freude am Lernen soll erhalten bleiben, daher wird das Lerntempo dem Lerner der Teilnehmer angepasst (Niveau A2). Lehrbuch nach Absprache mit der Dozentin

182EN-VK6

mittwochs, ab 07.11.2018, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 89,00 €

Englisch B1

Marion Potucek

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Wiedereinsteiger mit ehemals guten Kenntnissen der englischen Sprache, die sich z. B. in der Grammatik nicht mehr sicher sind und denen das leichte Verstehen und die Sicherheit im Sprechen abhandengekommen ist.

Besonderes Augenmerk wird auf vielseitige und interessante Themen, vor allem aber auch die „natürliche“ Alltagssprache gelegt. Lehrbuch: Great B2

182EN-PO1

dienstags, ab 11.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Raum 8
Gebühr: 108,00 €

Englische Konversation mit Grammatik A2/ B1

Marion Potucek

In diesem Kurs lesen wir verschiedene Texte aus Zeitungen, Spotlight, Kurzgeschichten oder Lektüren und diskutieren darüber. Außerdem wird die

Grammatik wiederholt. Der Kurs findet 14-tägig statt.

182EN-PO2

donnerstags, ab 20.09.2018, 10:45 - 12:15 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 90,00 €

Französisch für Anfänger

Günter Ischebeck

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen. Frankreich, das Land der Seen, Schlösser, Burgen, Flüsse...und natürlich Paris – die Stadt der Liebe. Doch ist es schwer, ein schönes Land wie Frankreich ohne die nötigen Sprachkenntnisse zu genießen. Dieser Kurs ist für absolute Anfänger und Wiedereinsteiger, die vor Jahren die französische Sprache gelernt haben und diese wiederauffrischen wollen, geeignet.

Der Kurs passt sich an das Lernniveau der Teilnehmer an. Die Grammatik wird leicht und verständlich auf Deutsch erklärt.

182FR-IG2

donnerstags, ab 27.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr, 15 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Raum 15
Gebühr: 135,00 €

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Günter Ischebeck

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen. Frankreich, das Land der Seen, Schlösser, Burgen, Flüsse...und natürlich Paris die Stadt der Liebe. Doch ist es schwer ein schönes Land wie Frankreich, ohne die nötigen Sprachkenntnisse zu genießen. Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen bis geringsten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger, die vor Jahren die französische Sprache gelernt haben und diese wiederauffrischen wollen, geeignet. Der Kurs passt sich an das Lernniveau der Teilnehmer an. Die Grammatik wird leicht und verständlich auf Deutsch erklärt.

182FR-IG1

donnerstags, ab 27.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 15
Gebühr: 135,00 €

NEU

Französisch B1

Ina Ströhmman-Groos

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die über Vorkenntnisse mittleren Niveaus B1 verfügen und diese wiederauffrischen bzw. vertiefen möchten.

Ein Schwerpunkt wird die französische Lektüre (franz. Literatur oder Krimis) sein, ebenso werden bei Bedarf Grammatikprobleme behandelt. Auch das Sprechen und Hören wird geübt.

Es wird ohne Lehrbuch gearbeitet. Die Lehr- und Arbeitsmaterialien werden mit den Teilnehmern abgesprochen.

182FR-ST1

dienstags, ab 18.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 21

Gebühr: 89,00 €

Italienisch A1

Piera Fabbri-Kranz

Folgekurs für Anfänger mit den Grundlagen der italienischen Sprache.

Fortsetzung des Kurses 181IT-FA1 Italienisch A1, Kursbuch „INSIEME“, ab Lektion 12.

Sprachtraining „INSIEME“, ISBN 978-3-06-020205-8
Ziel des Kurses ist es, dass Sie in der Lage sind, sich in einfachen Sprachsituationen ausdrücken zu können.

Die Lektionen werden gestaltet:

- » 15-20 Minuten Wiederholung/Korrektur,
- » 30 Minuten neue Texte,
- » 30-40 Minuten Konversation in Alltagssituationen

182IT-FA1

dienstags, ab 25.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 23

Gebühr: 76,00 €

Italienisch A2

Piera Fabbri-Kranz

Dies ist der Folgekurs und baut auf dem erworbenen Sprachschatz auf. Dieser Kurs eignet sich ebenfalls für Wieder-/ Quereinsteiger, die ihr Sprachniveau auffrischen möchten.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch: Lernkrimi „Un'aligia misteriosa“ A2 INLINGUA und Schriften der Dozentin.

Die Lektionen werden gestaltet:

- » 15-20 Minuten Wiederholung/Korrektur
- » 30 Minuten neue Texte
- » 30-40 Minuten Konversation

182IT-FA2

dienstags, ab 25.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 22

Gebühr: 95,00 €

Spanisch für Fortgeschrittene

Erika Braun

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen.

Lernen der spanischen Sprache, Hören und Verstehen, Sprechen über den Alltag und den Urlaub. Beschreibung von einem Ort, einem Weg, Hotelzimmer buchen, mit Bus, Metro, Zug und Schiff fahren. Kursbuch: Perspectivas i YA! - Lektion 2 - 3

182SP-BR1

montags, ab 17.09.2018, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x

182SP-BR2

montags, ab 07.01.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 69,00 €

Spanisch für Fortgeschrittene B2

Brigitta Schmid-Bielenberg

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen.

Thema: „Weitersagen!“ Zu vielen verschiedenen Möglichkeiten und Gelegenheiten. In Gesprächen: Einverständnis - Ablehnung ausdrücken, Nachrichten weitertragen. Ein bisschen Literatur: v.Bordes: „Der verschwundene Junge“. Auf den Anrufbeantworter sprechen und diese Nachricht wiedergeben. Praktizieren der Regeln zur indirekten Rede.

182SP-BI1

montags, ab 10.09.2018, 10:00 - 11:30 Uhr, 15 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 120,00 €

Inklusionsprojekt

in Kooperation mit der Initiative „GIEB“

Durch Informationen, Projekte, aber auch pragmatische, unkonventionelle Handlungsansätze werden Barrieren in den Köpfen und den Herzen der Bevölkerung abgebaut, so dass die Teilhabe aller Bürgerinnen und Bürger in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens möglich wird.

Bei Projekten, die das Inklusionsprojekt GIEB anstößt, werden alle Bürgerinnen und Bürger, mit und ohne Beeinträchtigung, in ihrem jeweiligen Lebensumfeld bei Projekten sowohl in die Planung als auch in die Umsetzung von Beginn an einbezogen.
(Quelle: www.gieb-rottweil.de)

Mit „Schmuck für den Weihnachtsbaum“ möchten wir einen Beitrag zu dieser Initiative leisten und laden Sie herzlich ein.



Schmuck für
den Weihnachtsbaum

Bald ist Weihnachten...

In dieser Zeit werden überall Weihnachtsbäume aufgestellt – in der Stadt, zu Hause oder auf dem Weihnachtsmarkt.

Die Weihnachtsbäume werden meistens bunt geschmückt.

Haben Sie auch einen Weihnachtsbaum, der geschmückt werden muss?

Dann kommen Sie zum Bastelangebot der Volkshochschule in Sulz.

Mit Frau Rauch basteln wir Schmuck aus Ton. Damit können Sie Ihren Weihnachtsbaum schmücken und Familie, Freunde und Bekannte überraschen. Wenn du gerne bastelst und kreativ bist, dann melde dich jetzt an und sei dabei!

Samstag, 01. Dezember 2018

15:00 - 16:30 Uhr Uhr

Haus am Stockenberg in Sulz

Kosten: 9 € - das Material ist eingerechnet.

Fotobuch- Workshop

Sven Grabowski

Fotobücher sind seit einigen Jahren ein beliebtes Produkt um digitale Aufnahmen eindrucksvoll zu präsentieren. Unter Anleitung erstellen Sie in diesem Workshop ihr eigenes Fotobuch mit Ihren persönlichen, digitalen Bildern. Sie lernen die Gestaltungssoftware richtig einzusetzen und gestalten Ihr ganz individuelles Fotobuch.

Kursinhalt:

- » Vorstellung der verschiedenen Arten und Formate von Fotobüchern
- » Bilder einfügen, verschieben, vergrößern, verkleinern, drehen
- » Anordnen von eigenen Bildern für den Hintergrund
- » Gestaltung von Rahmen und Passepartouts
- » Texte und Cliparts einfügen, Landkarten und Internetausschnitte einfügen
- » Bildbearbeitung (rote Augen, Effekte)
- » Fotobuch- Assistenten

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Erfahrung mit der Handhabung von digitalen Bildern

182DV-GR1

dienstags, ab 20.11.2018, 19:00 - 21:15 Uhr, 2 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Mitzubringen: Eigene Digitale Bilder auf CD oder USB-Stick
Gebühr: 44,00 €

PC - Einsteiger - Grundkurs

Sven Grabowski

Erwerben Sie von Anfang an ein solides Grundwissen im Umgang mit dem Computer. Lernen Sie die Bestandteile und Funktionsweise eines PCs kennen und werden Sie vertraut mit Maus und Tastatur.

Sie lernen das Erstellen und Verwalten von Ordnern, das effektive Gestalten von Schriftstücken und erfahren die Grundfunktionen eines PC, sowie Wissenswertes rund um den Computer.

Der Einstieg ins Internet und Nutzung des Internets z.B. zu Recherchezwecken runden das Programm ab. Voraussetzungen: Interesse am Umgang mit dem PC

182DV-GR2

dienstags, ab 15.01.2019, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 123,00 €

Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

Sven Grabowski

In diesem äußerst abwechslungsreichen Kurs haben wir für Sie Themen ausgewählt, die Ihnen im Alltag häufig begegnen.

Egal ob Sie ein Faltblatt für eine Veranstaltung benötigen, Sie Ihre vielen Dokumente auf Ihrem Rechner übersichtlich ordnen möchten oder mit Hilfe des Internets eine Reise planen wollen; in diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer dafür ganz praktisch nutzen können.

182DV-GR3

dienstags, ab 09.10.2018, 19:00 - 22:00 Uhr, 3 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 87,00 €

Einführung in Open Office

Jens Kirchner

Sie lernen in diesem Kurs mit der freien kostenlosen Open Office- Software zu arbeiten. Hierzu gehören Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Außerdem wird auf Kompatibilitätsfragen mit Microsoft Office- Produkten eingegangen.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, erste Erfahrungen in den Anwendungsprogrammen

182DV-KI1

mittwochs, ab 16.01.2019, 18:30 - 21:30 Uhr, 3 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 73,00 €

NEU

WhatsApp im Griff für Senioren

Jens Kirchner

Die ganze Welt kommuniziert über Whats-App. Wir lernen in diesem Seniorenkurs gemeinsam Nachrichten über Ihr Smartphone zu versenden und so in die Konversation einzusteigen. Danach üben wir Fotos zu versenden und auch Sprach-Nachrichten an das richtige Gegenüber zu schicken.

Zudem sehen wir uns die Gruppenfunktionen an, die es leicht machen mit Freunden und Familie in Verbindung zu bleiben.

182DV-K110

Mittwoch, 05.12.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1

Mitzubringen: Ihr Smartphone mit installiertem
„WhatsApp“ und das Ladekabel
Gebühr: 29,00 €

NEU

Microsoft Excel für Einsteiger - Erwachsenenkurs

Jens Kirchner

Sie werten Zahlen und Daten am Computer aus, wollen Berechnungen durchführen lassen oder einfach nur Texte in Listenform erfassen. Da sich sowohl im privaten, wie auch im geschäftlichen Bereich unzählige Sachverhalte in tabellarischer Form darstellen lassen, sind Grundkenntnisse in Microsoft Excel heute eigentlich unerlässlich.

Nach dem Kurs können Sie grundlegende Arbeitstechniken einsetzen, Daten eingeben, bearbeiten und speichern. Excel erspart Ihnen die Benutzung des Taschenrechners und bietet Ihnen bei korrekter Anwendung einen erheblichen Zeitvorteil. Jonglieren Sie gerne mit Zahlen? Dann erstellen Sie doch zusätzlich ausdrucksstarke Diagramme von diesen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

182DV-K112

Samstag, 26.01.2019, 09:30 - 16:30 Uhr

Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1

Gebühr: 55,00 €

NEU

MS PowerPoint für Einsteiger - Erwachsenenkurs

Jens Kirchner

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie den Umgang mit PowerPoint, um Folien aufzubauen, zu gestalten, zu verändern und einzurichten. Sowie alle wichtigen Funktionen, um Folien mit Text, Grafiken, Zeichnungsobjekten, Tabellen und Diagrammen zu bestücken.

Kursinhalte:

- » Grundlagen von PowerPoint
- » Präsentation erstellen
- » Folienlayouts kennenlernen
- » mit Texten und Textfeldern arbeiten
- » Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Diagrammen
- » Arbeiten mit Bildern und Objekten
- » Animationseffekte kennenlernen
- » Präsentationen einrichten

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

182DV-KI9

Samstag, 10.11.2018, 09:30 - 16:30 Uhr

Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1

Gebühr: 55,00 €

NEU

Microsoft Word für Einsteiger - Erwachsenenkurs

Jens Kirchner

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich auch ohne viel Vorkenntnisse Wissen über die Textverarbeitung aneignen wollen. Das verwendete Programm ist an vielen Stellen im Einsatz und bietet eine breite Palette von Lösungen für ganz unterschiedliche Aufgaben.

Inhalte:

- » Benutzeroberfläche, Menüs
- » Funktionsleiste
- » Dialogfelder und Dokumente erstellen
- » Dokumente formatieren
- » Zeichen-, Absatz-, Abschnittformatierung
- » Seitengestaltung
- » Kopf- und Fußzeilen

- » Seitenumbruch, Spalten, Spaltenumbruch
- » Tabellen erstellen und bearbeiten

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

182DV-KI14

Samstag, 16.02.2019, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 55,00 €

E- Mails senden, empfangen und verwalten

Jens Kirchner

Das E- Mail- Programm Thunderbird ist eine kostenfreie Alternative zu Microsoft Outlook. Es ermöglicht die Verwaltung eines oder mehreren E- Mail- Konten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das E- Mail- Programm Thunderbird installieren und einrichten, sowie E- Mails versenden und empfangen können.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Grundlagen Internet

182DV-KI2

mittwochs, ab 17.10.2018, 18:30 - 21:30 Uhr, 2 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 65,00 €

Sicherheit im Umgang mit Online- Banking

Jens Kirchner

Was im Geschäftsbereich üblich und von vielen Privatpersonen schon lange praktiziert wird, bereitet vielen PC-Anwendern immer noch Sorgen: Homebanking über das Internet.

Im Kurs werden die zurzeit gängigen Verfahren vorgestellt, die möglichen Risiken aufgezeigt, sowie Verhaltensregeln besprochen, um höchstmögliche Sicherheit zu erlangen.

Kursinhalte:

- » PIN und TAN
- » HBCI Üben mit einem Testkonto
- » Umgang mit Bankensoftware
- » Kontodaten sichern und exportieren
- » Tipps und Tricks

182DV-KI3

Mittwoch, 28.11.2018, 18:30 - 21:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 29,00 €

Smartphone Grundlagen für Android

Jens Kirchner

Es werden praxisorientierte Grundlagen Ihres Smartphones vermittelt: Steuerung und Nutzung eines Google Kontos, Einrichten Ihres Homescreen, Handhabung von Apps aus dem Play Store (z.B. QR Code), Handhabung des Telefons, SMS/MMS, Kamera, Kontakte und Internet. Auch die Nutzung unterwegs soll aufgezeigt werden wie z.B. Google Maps, Standorterkundung, Übersetzung im Ausland usw.

Sie lernen wie Sie Notizen und Kalendereinträge auf Ihrem Smartphone nutzen und organisieren können. Sicherheit und Datenaustausch werden ebenfalls an verschiedenen Beispielen erklärt.

182DV-KI4

mittwochs, ab 19.09.2018, 18:30 - 21:30 Uhr, 2 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Mitzubringen: Ihr Smartphone und Ladekabel
Gebühr: 56,00 €

Facebook, Twitter, Snapchat & Co

Eine Einführung

Jens Kirchner

Sie haben einen PC, nutzen das Internet, haben schon öfter von Facebook und Twitter gehört und würden gern mehr darüber erfahren?

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leicht verständlichen Einblick in die sozialen Netzwerke.

Erfahren Sie, welche Möglichkeiten Facebook und Twitter bietet und wie Sie sicher und risikofrei daran teilhaben können. Dieser Kurs eignet sich für alle, die noch keine oder kaum Erfahrung mit den sozialen Netzwerken haben.

182DV-KI5

Mittwoch, 10.10.2018, 18:30 - 21:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 29,00 €

Digitale Fotos speichern, zeigen und bearbeiten

Umgang mit den Bildern, Ordnen, einfache Bearbeitung und weiterverwenden

Jens Kirchner

Der Urlaub ist vorbei - die Speicherkarte ist voll. Wie die Fotos einfach auf den PC kopiert und dort sinnvoll archiviert werden können, damit beginnt dieser Kompaktkurs, der sich an alle wendet, die digital fotografieren.

Der Kurs will die Möglichkeiten digitaler Fotografie aufzeigen und praktisch anwenden.

Kursinhalte:

- » Technische Voraussetzungen
- » Übertragung der Bilder auf den PC
- » Möglichkeiten der digitalen Fotografie
- » Praktische Anwendungen
- » Grundzüge der Weiterverarbeitung
- » Archivierung der digitalen Bilder
- » Erstellen einer einfachen Dia-Schau

Gearbeitet wird mit bereits in Windows vorhandenen Programmen und kostenlos zugänglichen Bildbearbeitungsprogrammen.

Voraussetzung: Sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC

182DV-K16

mittwochs, ab 07.11.2018, 18:30 - 21:30 Uhr, 2 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1

Gebühr: 65,00 €

Quickstart am Laptop oder PC mit Windows 10

Jens Kirchner

Hier erhalten Sie Anregungen und Hinweise zum Arbeiten mit Windows 10 und werfen einen ersten Blick darauf.

Grundlagen zu Apps werden gezeigt. Wie können Windows 10 Apps genutzt werden und wie arbeite ich mit Desktop Apps und Fenstern. Was sind Bibliotheken, Favoriten, Ordner, Dateien und Laufwerke? Dateiverwaltung und die Datensicherung werden ebenfalls erörtert, ebenso wie das Einspielen von Windows Updates.

Weitere nützliche Hinweise zu Apps, Desktop, Problembehebung, Anpassung des Start- und Sperrbildschirms und zur Systemwiederherstellung werden Ihnen mit auf den Weg gegeben.

182DV-K17

Samstag, 29.09.2018, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 58,00 €

Excel Business - Einsteigerkurs

Eberhard Schieker

Anhand vieler Beispiele aus der Praxis erhalten Sie eine systematische Einführung in die Tabellenkalkulation. Sie lernen, wie man mit Excel Berechnungen und kaufmännische Kalkulationen durchführt und Ergebnisse in Diagrammen darstellt.

Kursinhalte sind u.a.:

- » Grundlagen Excel
- » Funktionen und Berechnungen
- » grafische Auswertungen von Zahlen
- » bedingte Formatierungen
- » Datenbankfunktion
- » Filterfunktionen
- » Daten-Import und Daten-Export

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Windows.

182DV-SK1

montags, ab 15.10.2018, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 121,00 €

Präsentationen mit PowerPoint

Eberhard Schieker

Präsentationen sind heute im geschäftlichen, schulischen und auch privaten Bereich üblich. Komplexe Inhalte, viele Daten wirkungsvoll und übersichtlich präsentieren - alles das ist kein Problem mit PowerPoint. Entsprechende PC-Grundkenntnisse werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Kursinhalte sind:

- » Grundlagen von Präsentationen
- » Arbeiten mit dem Präsentationsassistenten
- » Erstellen und Formatieren von Folien
- » Einbindung von Grafiken, Diagrammen, Clip-Arts und Objekten
- » Animation

182DV-SK2

montags, ab 26.11.2018, 19:00 - 22:00 Uhr, 2 x
 Sigmarswangen - Schulungsstätte -
 Untere Dorfstr. 14/1
 Gebühr: 55,00 €

NEU

Finanzbuchführung - Teil 1**Renate Gleichauf**

Sie wollen beruflich am Ball bleiben, Ihre Buchhaltungskenntnisse auffrischen oder Ihre Buchhaltung in Zukunft selber machen. Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Wir fangen ganz von vorne an und lernen alles über das Thema Finanzbuchhaltung. Keine kaufmännischen Vorkenntnisse erforderlich. Grundlagen der Buchführung.

Themen:

- » Die Bilanz
- » Die Inventur
- » Die Bestandskonten
- » Organisation der Buchführung
- » Erfolgskonten
- » Warenkonten

182WO-GF1

donnerstags, ab 13.09.2018, 17:00 - 20:00 Uhr, 8 x
 Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
 Gebühr: 190,00 €

Finanzbuchhaltung - Teil 2**Renate Gleichauf**

Voraussetzung Teilnahme am Kurs 1 oder Grundkenntnisse in der Buchhaltung.

Nachdem Sie den Teil 2 absolviert haben, besteht die Möglichkeit über den Volkshochschulverband eine Prüfung abzulegen.

Themen:

- » Die Umsatzsteuer - mit Umsatzsteuervoranmeldung
- » Besonderheiten im Warenverkehr
- » Die Privatkonten
- » Nicht und beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben
- » Personalkosten
- » Steuern

Nach bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat des Volkshochschulverbands.

182WO-GF2

donnerstags, ab 29.11.2018, 17:00 - 20:00 Uhr, 8 x
 Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
 Gebühr: 190,00 €

NEU

Wir sind

- gemeinnützig
- parteipolitisch und konfessionell unabhängig
- motiviert und leistungsstark
- flexibel und veränderungsbereit
- verantwortungsbewusst und vorausschauend

BILDUNG FÜR ALLE

Wir bieten

- ein breitgefächertes und qualitativ hochwertiges Programm
- individuelle Kurse für Betriebe und Behörden
- die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes und soziales Lernen in allen Lebensphasen
- persönliche Erfolgsmomente

Wir stehen für

- gute Organisation der Kurse
- reibungslose Abläufe
- respektvollen, ehrlichen und freundlichen Umgang
- Toleranz und Offenheit
- wirtschaftlichen Umgang mit Ressourcen

Das Leitbild der VHS Sulz e.V.

1 Identität und Auftrag

- 1.1 Die VHS Sulz existiert als eingetragener Verein (e.V.) seit 1971 und ist Mitglied im VHS-Verband Baden-Württemberg.
- 1.2 Wir sind grundsätzlich eine Einrichtung der Erwachsenenbildung, bieten aber auch Kurse für Kinder und Jugendliche an.
- 1.3 Durch die ständige Aktualisierung und Evaluation unseres Programms aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen und Bedürfnisse bieten wir allen Kunden, angepasst an die eigenen Fähigkeiten und Wünsche, die Möglichkeit sich weiterzubilden.
- 1.4 Unser Bestreben ist es, die persönliche Zufriedenheit unserer Kursteilnehmenden dadurch zu steigern, dass sie mit ihren eigenen Lernfortschritten zufrieden sind und somit ihren Handlungsspielraum erweitern.
- 1.5 Als kommunaler Bildungsanbieter handeln wir wirtschaftlich verantwortungsvoll und gehen mit unseren Ressourcen planvoll und pflichtbewusst um.

2 Werte

- 2.1 Wir sind gemeinnützig tätig und verstehen uns als Dienstleister für die Bürger.
- 2.2 Wir arbeiten parteipolitisch und konfessionell unabhängig.
- 2.3 Unsere vielseitigen, differenzierten Weiterbildungsangebote für Beruf und Freizeit richten sich an Menschen aller Schichten mit unterschiedlicher Vorbildung.
- 2.4 Jeder kann unabhängig von seiner Gesinnung, seinem Alter, seiner sozialen Herkunft unsere Angebote wahrnehmen. Mit dieser Bürgernähe ermöglichen wir jedem eine lebensbegleitende Weiterbildung, die wir als besonderen Wert unserer kommunalen Aufgabe verstehen.
- 2.5 Wir begegnen den Herausforderungen einer sich verändernden Gesellschaft mit der Bereitschaft zur ständigen Weiterentwicklung.
- 2.6 Leitlinie unseres Handelns ist der respektvolle, ehrliche Umgang miteinander, sowie Toleranz und Offenheit gegenüber allen unseren Kunden/innen, Dozenten/innen, Kooperationspartnern und im Team.

3 Kunden

- 3.1 Wir legen Wert auf Offenheit und Freundlichkeit gegenüber unseren Kunden.
- 3.2 Wir wenden uns mit unserem umfangreichen Angebot an alle privaten Haushalte der Gesamtstadt Sulz sowie der umliegenden Städte und Gemeinden. Kunden sind außerdem Betriebe und Behörden, für die auf Wunsch individuell maßgeschneiderte Firmenkurse konzipiert und durchgeführt werden.

4 Allgemeine Ziele

- 4.1 Unser oberstes Ziel sind langfristig zufriedene Kunden.
- 4.2 Wir verpflichten uns zu einer stetigen Verbesserung unserer Qualität.
- 4.3 Wir schaffen die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes und soziales Lernen in allen Lebensphasen.
- 4.4 Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Menschen mit ihren vielfältigen Bildungsbedürfnissen. Wir erfüllen damit unseren gesellschaftlichen und öffentlichen Auftrag, ein politisch neutrales, überkonfessionelles, wohnortnahes und umfassendes Bildungsangebot für alle Bevölkerungsschichten anzubieten.

- 4.5 Der verantwortungsvolle und sparsame Umgang mit Geldern ist unabdingbares Gebot und unterliegt der Transparenz gegenüber den Geldgebern.

5 Fähigkeiten, Stärken

- 5.1 Wir erarbeiten jährlich ein breitgefächertes und qualitativ hochwertiges sowie für alle Bevölkerungsschichten bezahlbares Kursangebot.
- 5.2 Durch eine kontinuierliche Evaluation unseres Kursangebots aktualisieren wir dieses regelmäßig und kundenorientiert, so dass wir ein gefragter und erfolgreicher Bildungspartner bleiben.
- 5.3 Unsere Verwaltung sowie unsere Dozenten sind motiviert, leistungsstark sowie Veränderungen gegenüber offen und somit die Basis unserer erfolgreichen Entwicklung.

6 Leistungen

- 6.1 Wir ermöglichen jedem, sich entsprechend seiner Bedürfnisse, Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzubilden.
- 6.2 Wir unterbreiten ein breitgefächertes Angebot von hoher Qualität in den Bereichen der allgemeinen, sprachlichen, gesundheitlichen, sportlichen, beruflichen, politischen und kulturellen Bildung.
- 6.3 Wir sorgen durch gute Organisation für eine reibungslose Durchführung der Kurse.
- 6.4 Wir passen unser Kursangebot den sich verändernden Bildungsbedürfnissen ständig an.

7 Ressourcen

- 7.1 Wir sind ein engagiertes und kompetentes Team mit langjähriger Erfahrung, welches für das Gelingen unserer Leistungen steht.
- 7.2 Vorträge, Workshops, Kurse und sonstige Veranstaltungen werden im Gebäude der VHS Sulz sowie in angemieteten Räumen und Einrichtungen durchgeführt.
- 7.3 Wir finanzieren den größten Teil unserer Arbeit durch KursGebühr sowie Zuwendungen der Stadt Sulz und des VHS-Verbands.
- 7.4 Mit unseren Ressourcen gehen wir vorausschauend und verantwortungsvoll um, erschließen neue, erhalten und entwickeln vorhandene weiter.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

(Stand: Juli 2017)

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen, Kurse und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss termin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeabschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin be-

darf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit Kursbeginn bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Kursbeginn entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Der Ver-

tragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(4) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- » Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- » Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- » Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- » Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- » Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

10. Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns [VHS Sulz e.V., Neckarstraße 6, 72172 Sulz, Tel. 07454/40295, Fax 07454/40286, E-Mail info@vhs-sulz.de] mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.“

Anmeldung

Volkshochschule Sulz e.V.

Name		Vorname	
Straße		PLZ, Ort	
Geburtsdatum		Tel / E-Mail	
Kurs			
Beginn		BIC	
IBAN			
Kontoinhaber			

männlich	weiblich	bis 18 Jahre	18 - 24 Jahre	25 - 34 Jahre	35 bis 49 Jahre	50 bis 64 Jahre	> 65 Jahre
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Für unsere Statistik (bitte ankreuzen)

Die Volkshochschule wird ermächtigt, die Kursgebühr im SEPA-Lastschriftverfahren von dem genannten Konto einzuziehen.

Unterschrift

Anmeldung

Volkshochschule Sulz e.V.

Name		Vorname	
Straße		PLZ, Ort	
Geburtsdatum		Tel / E-Mail	
Kurs			
Beginn		BIC	
IBAN			
Kontoinhaber			

männlich	weiblich	bis 18 Jahre	18 - 24 Jahre	25 - 34 Jahre	35 bis 49 Jahre	50 bis 64 Jahre	> 65 Jahre
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Für unsere Statistik (bitte ankreuzen)

Die Volkshochschule wird ermächtigt, die Kursgebühr im SEPA-Lastschriftverfahren von dem genannten Konto einzuziehen.

Unterschrift

Absender:

Volkshochschule Sulz e.V.
Neckarstraße 6
72172 Sulz a.N.

Absender:

Volkshochschule Sulz e.V.
Neckarstraße 6
72172 Sulz a.N.

Kooperationspartner



Hinweis

Mit der AOK - Die Gesundheitskasse Schwarzwald-Baar-Heuberg, hat die Volkshochschule Sulz e.V. für Kurse im Bereich Entspannung/Stressbewältigung und Bewegung eine Kooperationsvereinbarung geschlossen. Bei bestimmten Bewegungskursen übernimmt die AOK jährlich bei zwei Kursen und einer regelmäßigen Teilnahme 80%, max. 50 EUR, der Teilnehmergebühr. Mit anderen Krankenkassen besteht keine Kooperationsvereinbarung. Fragen, ob und wie einzelne Kassen Präventionskurse erstatten, kann Ihnen Ihre Krankenkasse beantworten.

Volkshochschule Sulz e.V.

Neckarstraße 6, 72172 Sulz a.N.

Telefon	07454/40295
Fax	07454/40286
E- Mail	info@vhs-sulz.de
Internet	www.vhs-sulz.de
Öffnungszeiten	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 11:00 Uhr Montag: 15:00 – 18:00 Uhr